COSMOPOLITAN

ИЮНЬ | 2021

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ

Может ли мужчина измениться?

ВЫЯСНИ ПРАВДУ РАЗ И НАВСЕГДА

[ТОЛЬКО ГУМАННЫЕ МЕТОДЫ, ОБЕЩАЕМ]

ДЖЕССИКА АЛЬБА

О ТОМ, КАК НАПРЯГАТЬ МЫШЦЫ,

НО НЕ НАПРЯГАТЬСЯ САМОЙ

Не успела загореть? Лучшие автобронзанты на стр. 110

8 СПОСОБОВ

И МИЛЛИОН ПОВОДОВ

СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ ЭТИМ ЛЕТОМ

[ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ ДО ПЛЯЖА]

Полезные экспресс-диеты существуют!

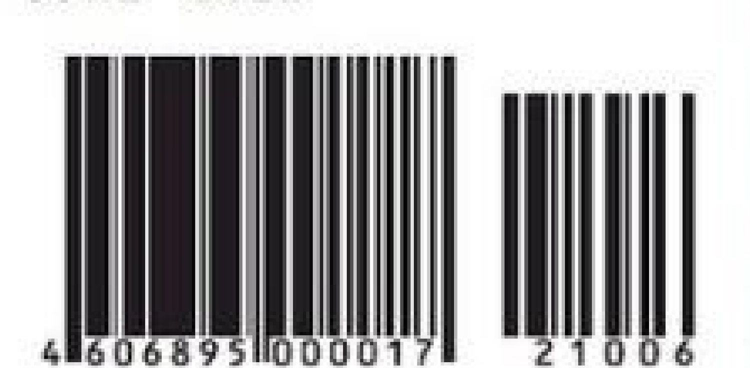
ПОХУДЕТЬ БЫСТРО И БЕЗОПАСНО

ДЕРЗКИЕ И КРАСИВЫЕ

ПРОЗРАЧНЫЕ ПЛАТЬЯ, ЮБКИ, БЛУЗКИ, ПЛАЩИ & ОБРАЗЫ ПОД КЛЮЧ

16+ COSMOPOLITAN.RU

JUNE 2021




Реклама ООО «Шисейдо (РУС)» · DOLCEGABBANABEAUTY.COM


DOLCE & GABBANA
light blue
DOLCE & GABBANA
light blue
DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE
EAU DE TOILETTE

ИЮНЬ



истории с обложки

в каждом номере

НА ОБЛОЖКЕ: топ и юбка, **Dodo Bar Or**; серьги, **Jenny Bird. НА ДЖЕССИКЕ:** топ и брюки, **Genny;** мюли, **Cult Gaia;** серьги, **Modern Weaving.** ФОТОГРАФ: Djeneba Aduayom. СТИЛЬ: Kristen Saladino. КОНСУЛЬТАНТ ПО СТИЛЮ: Ariella Masjedi МАКИЯЖ: Aurora Bergere. ВОЛОСЫ: Brittney Ryan. МАНИКЮР: Diem Truong / Dior Vernis / Star Touch Agency.

здесь & сейчас

карьера & деньги

психология

любовь & секс

Аромат Nina Ricci Nina Rose Garden – как само лето, яркое и солнечное. Ноты свежескошенной травы, цветов апельсина и груши моментально перенесут тебя за город.

ИЗ АРХИВА


Very
GOOD GIRL
CAROLINA HERRERA
NEW YORK
THE NEW EAU DE PARFUM
IT'S SO GOOD TO BE BAD
Very Good Girl – Вери Гуд Герл. Новая парфюмерная вода. Carolina Herrera Нью Йорк. It's so good to be bad - Как хорошо быть плохой. Реклама.



мода & стиль

красота & здоровье

образ жизни

В июне выходит фильм «Круэлла». Сразу три бренда – Disney, SKLV и «ТВОЕ» – объединились для создания коллекции, посвященной главной героине.



ИЗ АРХИВА



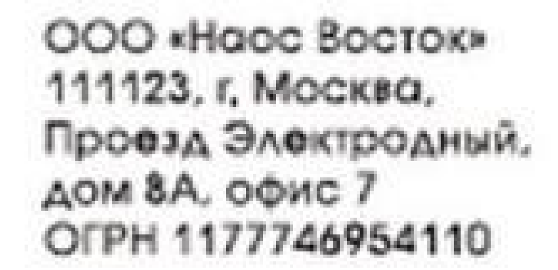
Photoderm
Солнцезащитный флюид с тоном SPF 50+

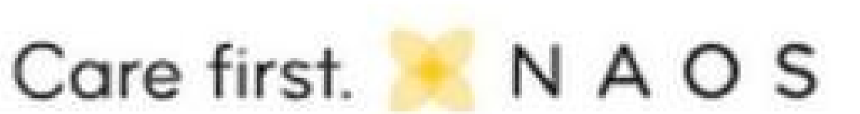
ДЛЯ КОМБИНИРОВАННОЙ И ЖИРНОЙ КОЖИ

- Безопасные минеральные фильтры защищают от солнца
- Матирует кожу. Контролирует появление жирного блеска в течение 8 часов
- Технология жидкой пудры обеспечивает равномерное нанесение и легкий пудровый финиш
- Выравнивает тон

встряхнуть!

2 оттенка







naos.ru

COSMOPOLITAN

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА
EDITOR-IN-CHIEF /
EKATERINA VELIKINA

КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
АЛИСА ЖИДКОВА
Creative Director /
Alisa Zhidkova

ЗАМЕСТИТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО ДИРЕКТОРА
МАРИНА ДОЛГОВА
Deputy Editorial Director /
Marina Dolgova

АРТ-ДИРЕКТОР
РОМАН АКИМОВ
Art Director /
Roman Akimov

ШЕФ-РЕДАКТОР
АНТОНИНА АГАРКОВА
Text-Chief /
Antonina Agarkova

ЛИТЕРАТУРНЫЙ РЕДАКТОР
ЕВГЕНИЯ БАТУРИНА
Literary Editor /
Evgeniya Baturina

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
АННА ПРИЛИПКО
Sub-Editor / Anna Prilipko

СТАРШИЙ РЕДАКТОР
НАТАША БНАТОВА
Senior Editor /
Natasha Bnatova

РЕДАКТОР РУБРИКИ «ЗВЕЗДЫ»
МАРИЯ ШУЛЯК
Celebrity Editor /
Maria Shulyak

РЕДАКТОР РУБРИК «ПСИХОЛОГИЯ» И «ЛЮБОВЬ И СЕКС»
СНЕЖАНА ГРИБАЦКАЯ
Psychology & Love And Sex Editor / Snezhana Gribatskaya

РЕДАКТОР РУБРИКИ «КАРЬЕРА И ДЕНЬГИ»
ВИТА ЗОРИНА
Career And Money Editor /
Vita Zorina

СТАРШИЙ ДИЗАЙНЕР
ТАТЬЯНА СИДОРОВА
Senior Designer /
Tatyana Sidorova

ДИЗАЙНЕР
ЕКАТЕРИНА ТИХОНОВА
Designer /
Ekaterina Tikhonova

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ЭММА КОЗЛОВА
Fashion Director /
Emma Kozlova

МАРКЕТ-РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ВАЛЕРИЯ ЖЕРНАКОВА
Fashion Market Editor /
Valeria Zhernakova

КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ
ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ
Fashion Coordinator /
Daria Romanovich

ПРОДЮСЕР
АНАСТАСИЯ ФРИДМАН
Producer /
Anastasia Fridman

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА
Beauty And Health Director / Ekaterina Axenova

РЕДАКТОР ОТДЕЛА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА
Beauty And Health Editor /
Anastasia Ovchinnikova

ФОТОРЕДАКТОР
ДАРЬЯ ГРЯЗНОВА
Photo Editor / Daria Gryaznova

СТАРШИЙ КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
ТАТЬЯНА КАБЕШОВА
Senior Proof Reader /
Tatiana Kabeshova

КОРРЕКТОР
МАРИЯ МЯГКИХ
Proof Reader/ Maria Myagkikh

МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
АРИНА ЖИРНЯКОВА
Editorial Manager /
Arina Zhirnyakova

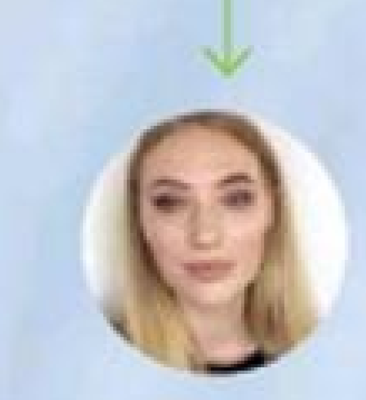
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Н. Дьячкова, Ю. Романова, А. Цыпкин

Самая эффективная диета...



...это повесить на холодильник фото Наташи Водяновой и срочно записаться в зал.

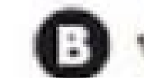
...наверняка существует. Но я за правильное питание!



...это для меня внезапный приступ гастрита.

Ароматы 4711 Acqua Colonia с нотами чая – китайского зеленого и японского матча – хороши тем, что их комфортно использовать в любую погоду: и в жару, и в прохладу они ведут себя ненавязчиво.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН. ИЗ АРХИВА

 facebook.com/CosmopolitanRussia  vk.com/cosmopolitan  @cosmopolitan_russia  www.cosmo.ru  cosmopolitan@imedia.ru

---

ИЮНЬ, 2021 (№63)
Cosmopolitan Русское Издание
Дата выхода в свет: 18 мая 2021 г.
Учредитель и издатель журнала – ООО «Премиум Паблишинг» (119435, Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6, 3-й этаж, пом. II).
Торговая марка и торговое имя COSMOPOLITAN являются исключительной собственностью The Hearst Communications, Inc. © The Hearst Communications, Inc., New York, USA.
Журнал печатается и распространяется ежемесячно ООО «Премиум Паблишинг» с разрешения Hearst Communications, Inc., New York, NY 10 019 USA.
Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № ФС77 – 64619).
Подписной индекс: объединенный каталог «Пресса России» – 26325, 29500 (мини); «Почта России» – П1360.
Оформление подписки на журнал: https://premium-publishing.ru/cosmopolitan.
Тираж: 450 000 экз. Цена – свободная.
Цифровые копии журнала: 20 000 экз.
Не для распространения в Республиках Казахстан, Армения и Азербайджан.
Цветоделение ООО «ПИКСЕЛЭЙТ».
Отпечатано в ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш.,4-й км.;
АО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь», 109548, Москва, ул. Шоссейная, 4д.

АДРЕС И ТЕЛЕФОНЫ
РЕДАКЦИЯ: 119435, Москва, Большой Саввинский пер., 12, стр. 6;
тел.: 8 (495) 252-0999; сайт: www.cosmo.ru;
e-mail: cosmopolitan@imedia.ru.
ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ: тел.: 8 (495) 252-0999;
e-mail: firina@imedia.ru.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Великина Е. С.
Для возрастной категории 16+.

Привет, дорогая!

Главная тема нашего июньского номера – счастье. Мы составили настоящий мануал о том, как стать счастливой, несмотря на любые обстоятельства.

Никакой универсальной формулы тут, конечно же, быть не может, потому что мы разные и радуют нас совершенно разные вещи. Любовь, путешествия, спорт, хобби – что угодно может стать точкой входа для счастья. Главное – впустить. И вот как раз с этим у многих возникают проблемы.

Никогда не обращала внимания, что, вспоминая некое событие из жизни, думаешь: «Как же было здорово!», но понимаешь, что тогда, в ту минуту ни о каком «здорово» и речь не шла? Вместо этого тебя волновал очередной несданный проект, незаконченный ремонт или, например, цифра на весах.

На самом деле счастье требует умения жить здесь и сейчас, и не просто жить, а получать удовольствие от момента – и это умение можно прокачать. Конечно, научиться быть счастливой не слишком просто. Наш хитрый мозг устроен таким образом, что, как только ты расслабляешься и вроде бы начинаешь наслаждаться происходящим, он сразу подкидывает тебе какую-нибудь «проблему». Да и ритм жизни не предполагает остановок: прилег на полянку смотреть на облака – следовательно, потерял контроль. Но бесконечное пережевывание проблемы редко приводит к ее решению, а вот момент мы теряем безвозвратно. К счастью – уж прости за тавтологию – с этим можно и нужно работать. О том, с чего лучше начать, читай в номере.



КОСТЮМ, MARINA RINALDI; ТОП, MARKS & SPENCER; ЛОФЕРЫ, PAZOLINI. ФОТОГРАФ: АЛЕКСАНДР НОВИКОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. МАКИЯЖ: МАРИЯ АНДРЕЕВА (@БЕЛЫЙ_САД). ВОЛОСЫ: ИЛЬЯС МЕЩЕРОВ (@БЕЛЫЙ_САД)

Счастье требует умения жить здесь и сейчас – и не просто жить, а получать удовольствие от момента.

А еще мы обсудим способы прийти в форму перед отпуском, разбудить свою чувственность и поговорить с близким человеком о сложных вещах.

Люблю!

ЕКАТЕРИНА ВЕЛИКИНА,
главный редактор


ANTONIO BANDERAS
PERFUMES
QUEEN
OF SEDUCTION
Lively Muse
Perfumes - ароматы. Реклама



Cosmo дает @olgafox_05 вдохновение творить, мечтать и улыбаться.

@koshka_bastet впечатлилась историей женщины-космонавта Анны Кикиной.

Хочешь попасть в рубрику?
Ставь в Instagram хештег
#cosmopolitan_russia

Поклонница «Секса в большом городе» @love.nasty изучает стиль главной героини.

COSMO НА СВЯЗИ

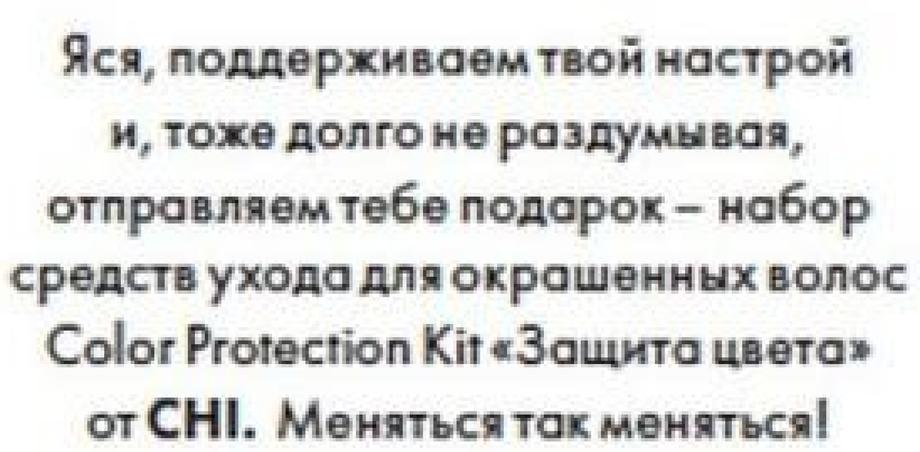
Огромное спасибо за письмо редактора в апрельском номере!

Сижу на работе, голова кипит, слезы наворачиваются, потому что новая начальница переходит границы, оскорбляет и обижает без повода. Достаю из сумки любимый журнал, а на первых страницах Екатерина говорит: «Делай сразу же, как только решила!» Я вдруг почувствовала силу. Встала, написала заявление об увольнении – и так легко стало! А потом старая знакомая позвонила и сказала, что им в галерею нужен специалист по моему профилю, но вакансия освободится только в конце мая. Я купила билеты в Сочи – не раздумывая, ведь я так давно не отдыхала. Весна – время перемен, пора начинать жить так, как я хочу, а не мчаться со страхом не успеть. Вернусь с моря, куплю абонемент на танцы и наконец-то выйду на интересную работу. Хватит бояться – пора меняться!

ЯСЯ АЛЕКСАНДРОВА
(по e-mail)







Яся, поддерживаем твой настрой и, тоже долго не раздумывая, отправляем тебе подарок – набор средств ухода для окрашенных волос Color Protection Kit «Защита цвета» от **CHI**. Меняться так меняться!

ТВОЕ МНЕНИЕ

Очень понравился текст «Кот отмены». А еще я поняла: чтобы что-то успевать, надо убрать «убийц времени». Итог недели: время в мессенджерах сократилось на 34%, я отказалась от ненужных дел, стала работать по технологии SMART, о которой тоже прочла в номере.

КСЕНИЯ ШУЛЬЦ
(по e-mail)

Этот выпуск меня по-настоящему вдохновил – всё в точку. Даже юмор Водолеев совпал на 100%. Практики из разделов «Карьера & Деньги» и «Психология» начала использовать.

АЛЕНА СМИРНОВА
(«ВКонтакте»)

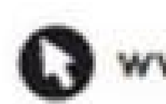
Зацепила история «Земля и воздух». Ее героиня, сильная женщина, преодолела все тяготы реабилитации после несчастного случая. Материал «Столько между нами» тоже понравился, хотя нелегко было читать про ошибки и осознавать, что каждую из них я совершила.

АНАСТАСИЯ ЧУДАЙКИНА
(«ВКонтакте»)

INSTAGRAM. ИЗ АРХИВА


facebook.com/CosmopolitanRussia

vk.com/cosmopolitan

@cosmopolitan_russia

www.cosmo.ru

cosmopolitan@imedia.ru

РЕКЛАМА







РОВНЫЙ ЗАГАР

ЭКСПЕРТ УХОДА ЗА КОЖЕЙ С ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЕЙ

- Тройная anti-age защита: антиоксидантный барьер широкого спектра UVA/UVB
- Предотвращение и уменьшение появлений пигментации
- Ровный тон лица даже в период высокой солнечной активности

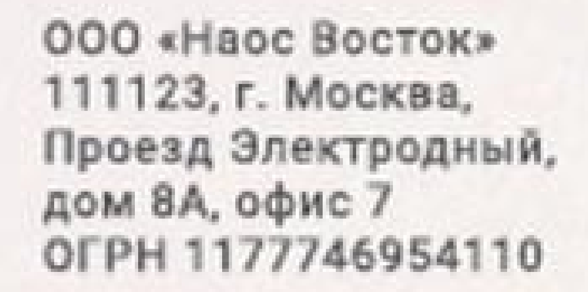


Этот символ — гарантия безопасности наших солнцезащитных средств для водных экосистем, в том числе — кораллов*.

NAOS совместно с ассоциацией Andromède Océanologie ведет активную борьбу за сохранение и возрождение морского дна.

INSTITUT ESTHEDERM — бренд NAOS.

Care first.  NAOS


ООО «Наос Восток»
111123, г. Москва,
Проезд Электродный,
дом 8А, офис 7
ОГРН 1177746954110

* Безопасен для кораллов / Отсутствие токсичности для водных экосистем
[оценка проведена на кораллах, микроводорослях NF ISO 10253, daphnia OCDE 202]



naos.ru

СМОТРИ

Текст: Любовь Егорова

Слева направо: хомяк, пудель, черепаха.

Бреша Уэбб

Лиза Кудроу

Уилл Форте

Housebroken

с 31 мая

На канале FOX стартует анимационная комедия о собаке-психологе по имени Хани, которая устраивает терапевтические сессии для животных своего района. В экологичной обстановке питомцы делятся своими чувствами, жалуются на хозяев и друг друга и пытаются избавиться от неврозов. Будь ты кошка или корги, золотая рыбка, хомяк или свинья, здесь тебя примут, не осудят и окажут помощь. Главную героиню озвучивает Лиза Кудроу – Фиби из сериала «Друзья». Кстати, тематика ей знакома: Лиза уже играла эксцентричного психолога в ситкоме «Веб-терапия».

СЕРИАЛЫ О ПСИХОЛОГАХ И ИХ ПАЦИЕНТАХ ВЕСЬМА ПОПУЛЯРНЫ И РАЗНООБРАЗНЫ ПО ФОРМЕ. ХОЧЕШЬ ПОГОВОРИТЬ ОБ ЭТОМ?



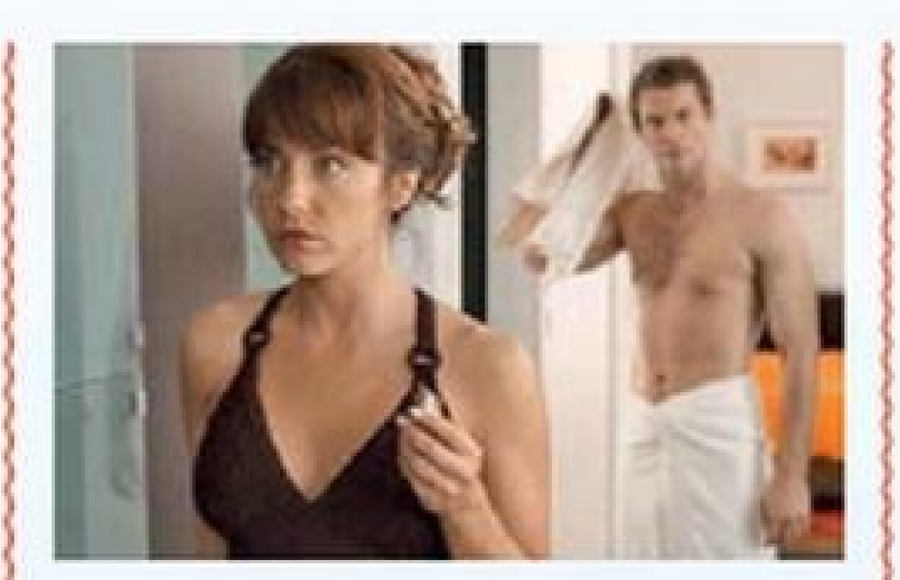
«Пациенты»

Сериал в основном устроен по принципу «Одна серия – одна сессия». Казалось бы, сплошной диалог и почти никакого экшена, а оторваться невозможно. Гэбриел Бирн получил за роль психолога Пола «Золотой глобус».



«На старт!»

Еще один привет от «Друзей»: Мэттью Перри играет вдовца, которого босс отправляет на групповую терапию. Настроен герой скептически, а зря: скоро у него появится много новых знакомых, а заодно и желание жить.



«Быть Эрикой»

Жизнь Эрики полна сожалений, зато ей повезло с психотерапевтом. Доктор Том – немного волшебник, который регулярно отправляет пациентов в прошлое и дает им шанс переосмыслить принятые решения.



«Псих»

Модному психологу Олегу (Константин Богомолов) самому впору обратиться к специалисту: в 40 лет он живет с мамой, его жена пропала, пациенты раздражают, а кризис среднего возраста вовсю заявляет о себе.

О КИНО С ЛЮБОВЬЮ: ГЛАВНЫЕ ПРЕМЬЕРЫ ИЮНЯ В ОДНОМ ПРЕДЛОЖЕНИИ*

* Даты премьер могут измениться по не зависящим от редакции причинам.

ЛЮБОВЬ ЕГОРОВА

журналист, кинокритик



«Хозяин»
с 10 июня



Главная мысль триллера такова: лучше не чинить заборы Николасу Кейджу – могут обвинить в убийстве.

«Папа за маму»
с 17 июня

Не каждый муж выдержит отпуск жены.

«Телохранитель жены киллера»
с 16 июня



Райан Рейнольдс, Сэмюэл Л. Джексон и Сальма Хайек объединились, чтобы спасти Евросоюз от кибератаки.

«Лука»
с 17 июня



Красочный пиксаровский мультик о том, как хорошо в Италии – даже если вы с другом подводные монстры.

«Тихое место – 2»
с 3 июня



Продолжение хоррора: тише едешь – живее будешь.

«Засуха»
с 24 июня



Остросюжетный детектив про Эрика Бану, который защищает друга даже после его смерти.

КАДИ СТРИКЛЕНД

САЛЬМА ХАЙЕК

ФАБИО ДЕ ЛУИДЖИ

ЭМИЛИ БЛАНТ

ЭРИК БАНА

GETTY IMAGES (8), ИЗ АРХИВА

СЛУШАЙ



Премия «МУЗ-ТВ»

4 июня

Впервые в истории премии артистов наградят за два года, подведя итоги 2019-го и 2020-го. Лауреатов традиционно определит зрительское голосование. Шоу пройдет на сцене ДС «Мегаспорт», а гостей, как обещают организаторы, ждет много сюрпризов: участники не просто исполнят свои хиты, но и предстанут перед публикой в неожиданных амплуа. В концерте заявлены, в частности, Дима Билан, Сергей Лазарев, NILETTO, Клава Кока, Ольга Бузова. Вести церемонию будут Ксения Собчак, Александр Ревва и Настя Ивлеева, а имя четвертого ведущего пока засекречено.

TOP-3 МУЗЫКАНТА

Абрикоса

В TikTok у Алины Косовой больше двух миллионов подписчиков. Недавно она ушла из тикток-хауса Sweet House, и тут же, с хита «Влюбилась в друга», стартовала ее музыкальная карьера.

ElyOtto

Канадец Эллиот Платт работает в жанре гиперпопа. В августе 2020 года он записал сингл SugarCrash! длиной в минуту двадцать секунд – и тот моментально стал хитом в TikTok.

Zhanulka

17-летняя Жанна Шаталова уже выпустила два мини-альбома. Особенно известна ее песня «Ты похож на кота», а недавно она продолжила тему синглом «кискис».



САМЫЕ ЖАРКИЕ ПЛЕЙ-ЛИСТЫ И НОВЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ АРТИСТЫ ОТ APPLE MUSIC.



«Летний вайб»

Динамичный плей-лист, полный клубной музыки и танцевальных ремиксов. Начни лето с хорошей ноты, и оно окажется незабываемым!



«На летней волне»

«Девочка, танцуй!» – призывают Artik & Asti. Пора устраивать вечеринки во дворе и подавать освежающие коктейли из хитов.



«Лето: главное»

Включаешь в миллионный раз поп-шедевры вроде «Тополиного пуха» или «Апельсиновой песни» – и вот ты уже слышишь шум моря и чувствуешь: отпуск близко.



«Песни лета»

Неограниченный доступ к солнцу и теплу – вот чего нам всем так не хватало! А еще – бодрых ритмов и легкого отношения к жизни.



«Утомленные солнцем»

Здесь и рэп, и поп, и инди-рок, и немного электронного лаунджа – все доступные способы быстро зарядить батарейки.

STARFACE [2]. ВАДИМ ТАРАКАНОВ / ТАСС [2]. ИЗ АРХИВА

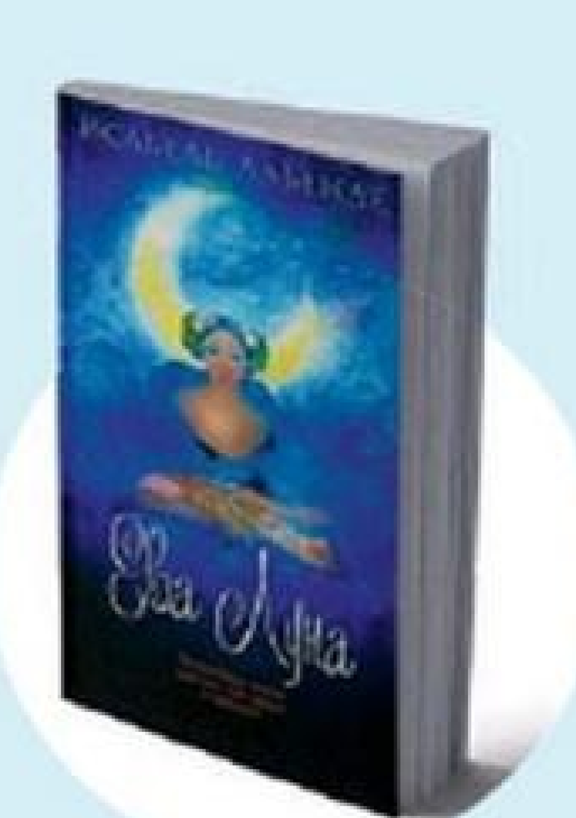
5 КНИГ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВОЙ

ЧИТАЙ





шеф-редактор сервиса Storytel











Исабель Альенде
«Ева Луна»

Где-то в Латинской Америке, в выдуманной, но очень похожей на Чили стране, живет девочка Ева Луна, которой на роду написано быть прислугой, как и ее матери. С большим трудом и не без помощи волшебства и божества она выбирается из порочного круга и становится сценаристкой. А где-то на другом конце мира в семье нацистского преступника живет мальчик, и ему суждено вырасти в великого режиссера-документалиста. Немного наивная и трогательная полусказка-полубыль о том, каким причудливым бывает путь к счастью у отдельных людей и целых континентов.

Даниэль Шпек
«Bella Германия»

Немецкая девушка-модельер, не очень удачливая, хотя и талантливая, случайно встречает человека, который вроде как приходится ей дедом по отцу. Дальше начинается сложная история. 1950-е годы, немецкий инженер отправляется в Милан и влюбляется в молодую итальянку. Чувства взаимны, но семья девушки против, и немец уезжает к себе в Мюнхен. Там же в итоге оказывается и итальянка с нелюбимым мужем и сыном от немца. Но влюбленные не могут быть вместе, потому что по правилам подобной литературы герои должны страдать как можно дольше. А счастье ждет лишь тех, кто доберется до финиша.

Джоанн Харрис
«Шоколад»

В маленький французский городок приезжает загадочная Вианн. Чужаков здесь не очень любят, тем более таких, ни на кого не похожих роковых женщин с дочерьми, рожденными вне брака. Так что героине поначалу придется столкнуться со скепсисом и настороженностью местных жителей. Но у Вианн есть с собой тайное оружие – набор старинных рецептов, с помощью которых она сможет преодолеть любое недоверие. Добавим, что «Шоколад» – одна из самых романтичных книг нашего времени.

Фредрик Бакман
«Тревожные люди»

Самый неудачливый в мире грабитель приходит в банк, а там ему объясняют: извините, у нас нет наличных, мы с ними вообще не работаем. Он в панике пытается скрыться и попадает в квартиру, где навязчивая риэлторша как раз проводит показ. Так в заложниках оказывается группа колоритных граждан, среди которых и одинокая старушка, и циничная банкирша, и пожилая пара, и странный мужик в одних трусах и маске кролика. Спасать заложников приезжают двое полицейских, Джим и Джек, отец и сын. А автор описывает каждого персонажа так, чтобы читатель на протяжении всей книги получал фиксированные дозы радости и умиления.

Мэтт Хейг
«Полночная библиотека»

Тридцати-с-небольшим-летняя Нора в детстве и юности подавала надежды, но потерпела поражение на всех фронтах и хочет покончить с собой. Однако ей дается еще один шанс: вместо ада, рая, вальхаллы, полей блаженных или царства мертвых девушка попадает в специальную библиотеку, где собраны жизни, которые она хотела бы прожить. Вместе с Норой мы путешествуем по ним и убеждаемся, что нужно ценить то, что имеешь, и искать счастье там, где его обычно не ищут.

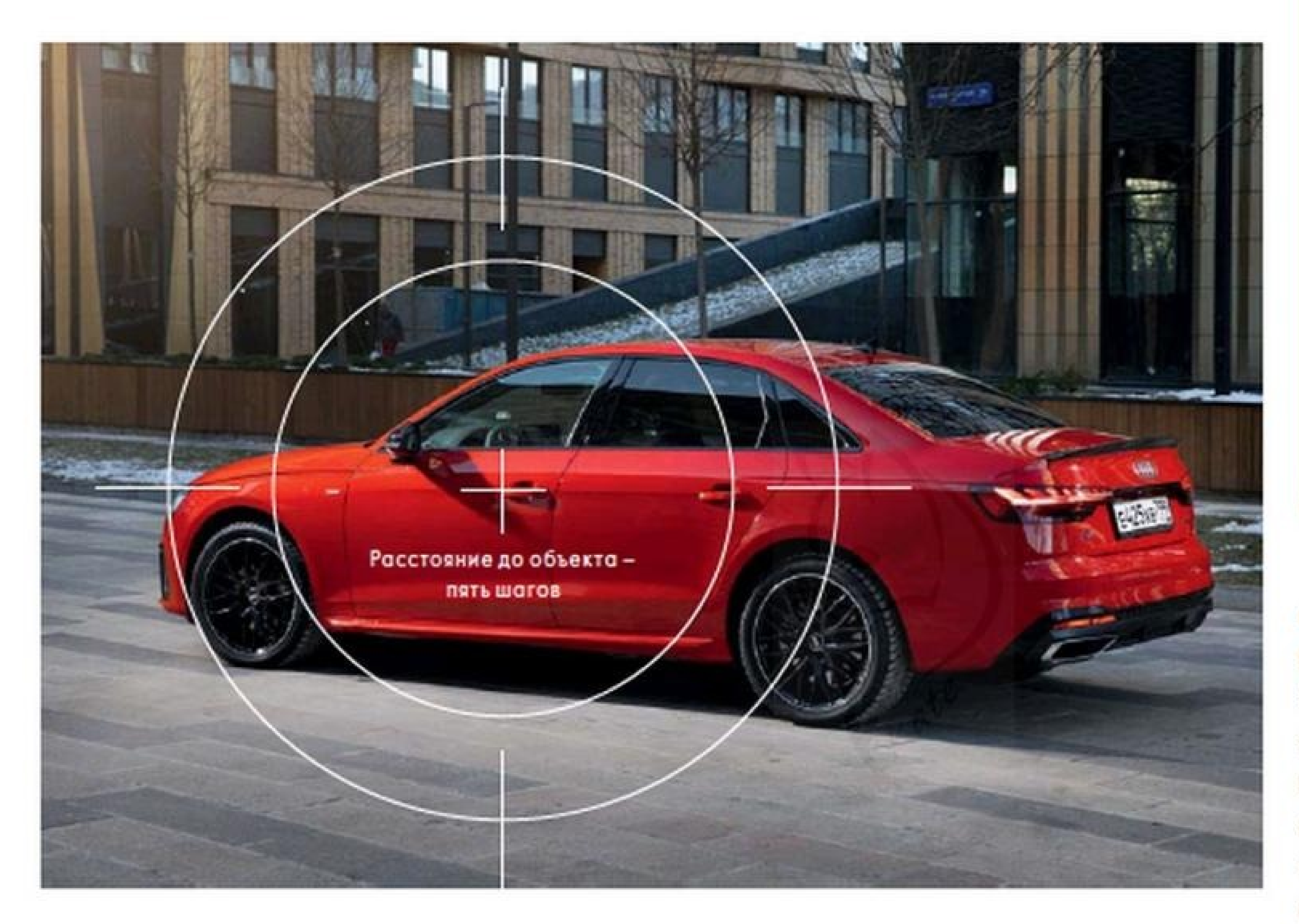
Вижу цель

Современная Cosmo-girl уверена в себе, знает, чего хочет, и никогда не останавливается на достигнутом. Мы подскажем, как быстрее прийти к результату, а обновленный Audi A4 станет твоим надежным компаньоном в пути.



Павильон Audi

В марте 2021 года в московском универмаге «Цветной» открылось необычное виртуальное пространство, где каждый посетитель мог лично познакомиться с обновленным Audi A4 и принять участие в интерактивном «Генераторе предсказаний».



Пять шагов

1. Ставь задачи

Грамотно сформулированная «твоя» цель – уже заявка на успех. Помни, что планы бывают глобальные и краткосрочные. Разбивай большие цели на более мелкие, их легче достигнуть. А чтобы оценить, «твое» ли это желание, представь, что оно уже сбылось. Если искренне рада, действуй!

2. Ищи мотивацию

Заведи привычку регулярно читать вдохновляющие тексты или слушать лекции или подкасты – подойдут биографии успешных людей, документальные фильмы и научно-популярная литература. Делай это утром во время завтрака, чтобы получить позитивный заряд на весь день, или после обеда, чтобы взбодриться, когда продуктивность падает.

3. Используй ресурсы

Первым делом собери всю доступную информацию, связанную с поставленной тобой целью. И оцени, что тебе потребуется, чтобы ее достичь, – временные затраты, новые знания и навыки, помощь окружающих, финансовые вложения. Расставь приоритеты в порядке очередности и составь подробные планы и списки, которым будешь следовать.

4. Привлекай экспертов

Пройти сессию у коуча – это хорошая идея. Специалист поможет тебе сориентироваться в большом объеме информации и определиться с планами. Также советуйся со знакомыми, мнению которых доверяешь. Пусть они дают тебе обратную связь – это тоже очень вдохновляет.

5. Поддерживай себя

Постоянно фиксируй свои даже небольшие достижения и обязательно поощряй себя. Наградой может быть новая сумка, ужин с друзьями или выходные в загородном отеле. Отдыхать необходимо, иногда и «полежать в сторону цели» – верная стратегия.



СНАРУЖИ И ВНУТРИ

Стильный интерьер под стать динамичному внешнему виду.

В дизайне салона элегантной и спортивной модели преобладают горизонтальные линии. Все материалы отделки отвечают высоким стандартам марки. Сенсорный экран мультимедиа MMI с диагональю 10,1'' слегка наклонен к водителю и является центром управления новой операционной системы. Его отличают исключительно четкое изображение, а также интуитивно понятная и удобная в использовании структура меню.



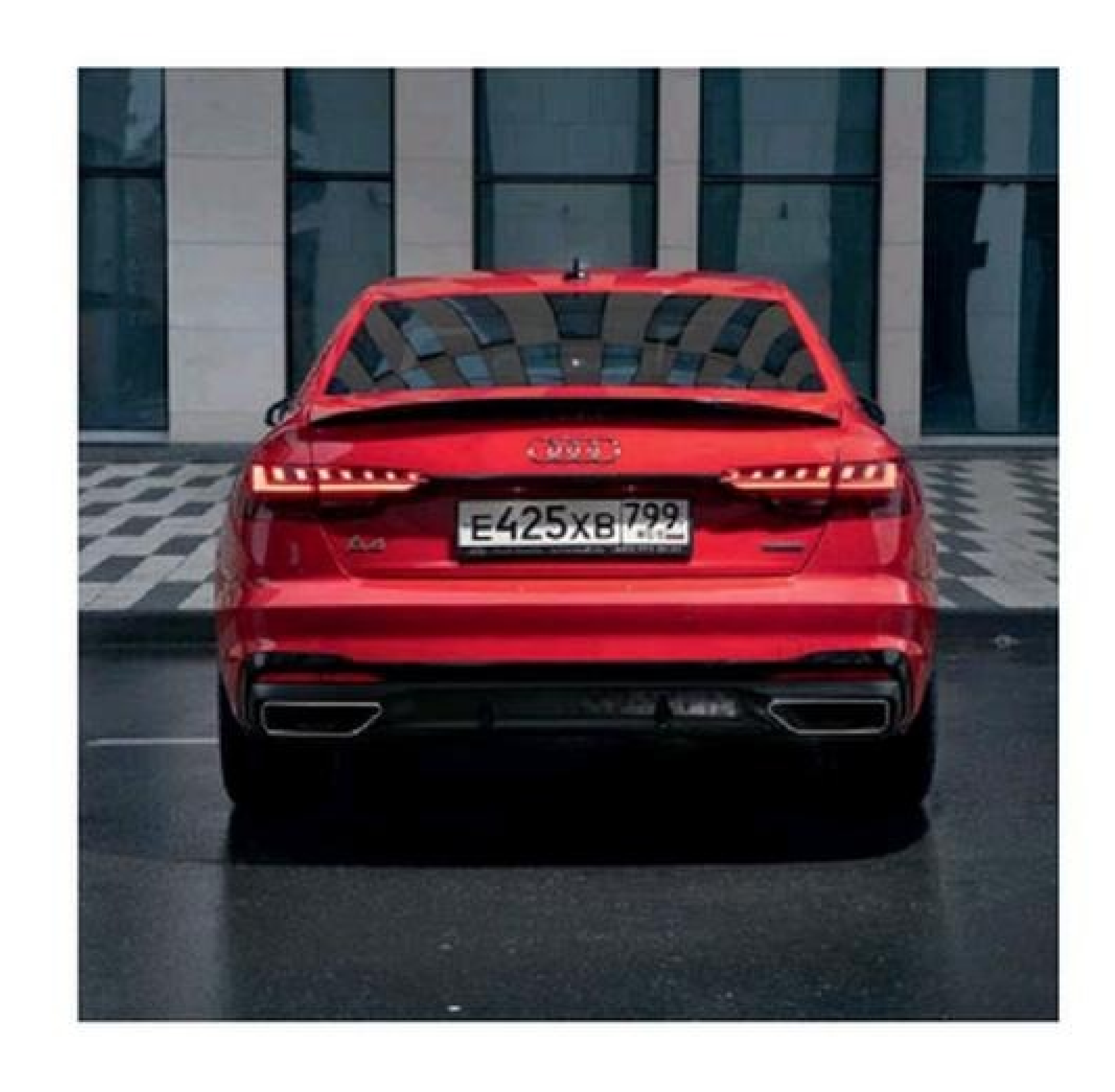




Верный курс

СЛОГАН рекламной кампании обновленного Audi A4 звучит так – «Талант двигаться к цели». И созданный в лучших традициях марки, функциональный и продуманный автомобиль полностью ему соответствует. Его яркий спортивный характер подчеркивают выразительная передняя часть с решеткой радиатора Singleframe с сотовой структурой и интегрированными воздухозаборниками, гармоничные пропорции кузова и запоминающийся силуэт. Автомобиль оснащен современными информационно-развлекательными и ассистирующими системами, созданными с применением инновационных технологий. Линейка из трех мощных бензиновых двигателей гарантирует высокий уровень комфорта, а также позволяет снизить расход топлива. Самая мощная версия оборудована системой полного привода quattro ultra. Уже в стандартной комплектации обновленный Audi A4 оснащен всем необходимым, чтобы обеспечить непревзойденный уровень комфорта и безопасности. Разнообразные оригинальные аксессуары дают возможность сделать его еще более индивидуальным и удобным. Таким, что любые цели будут достижимы!

Обновленный Audi A4 демонстрирует талант двигаться к цели.



Детка, ты просто Cosmo

Певица **Mary Gu**, автор хитов «Дисней» и «Косички», – о том, как прогуливала музыкальную школу, получала отказы на кастингах и познакомилась с мужем.

В Питере я работала в караоке. Устроиться было сложно: у меня вечно недовольное лицо, а в такие места идут за радостью.

Всё о ней

- **Настоящее имя:** Мария Гусарова.
- **Достижения:** альбом «Дисней» дебютировал в топ-5 чарта Apple Music. А каждый сингл Mary Gu становится платиновым.
- **Планы:** 29 октября концерт в Adrenaline Stadium.

@MARY__GU

НА ХОРОШЕЙ НОТЕ

В четыре года бабушка купила мне пианино. Я играла на нем каждый день и была счастлива, но потом от соседей стали поступать жалобы на шум. Тогда бабушка отвела меня в музыкальную школу. Там я училась 12 лет. В переходном возрасте часто прогуливала занятия – помню, как в истерике рвала ноты, когда бабушка заставляла меня туда идти. Хорошо, что она настояла на том, чтобы я продолжила учебу, я ей за это благодарна.

ДЕВОЧКА-СТУДЕНТКА

Музыкальное образование я получала в Самаре. Грезила о «Гнесинке», но не хватило денег для переезда в Москву. В институте я много раз ссорилась с преподавателями. Я писала песни, но мой авторский энтузиазм они не поддерживали.

ВСЕМ НАЗЛО

В Москве я поначалу жила в двухкомнатной квартире с тремя соседями. Спали мы на одной кровати с подругой – так себе затея, конечно, когда ты уже взрослый. Я ходила на кастинги – пробовала попасть в «Голос» и «Песни». Оба раза меня не взяли. Поражения меня не расстраивали, а злили. А злость, как известно, отлично мотивирует. Своих результатов я добилась благодаря тем, кто когда-то меня отверг.

САМА ПО СЕБЕ

Сейчас необязательно работать с продюсером, если ты сам пишешь музыку и тексты. Социальные сети дают возможность стать успешным самостоятельно – сто процентов.

ПРО ЛЮБОВЬ

Муж был барабанщиком в моем коллективе. Сейчас Дима – мой менеджер. На гастроли я обычно его не беру – сложно уделять внимание любимому, когда ты очень устала после концерта.



ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУШАЕТ МАРИЯ, СКАНИРУЙ QR-КОД.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТЫ: ОЛЬГА БРОВЦИНА (ВЕДУЩИЙ ВИЗАЖИСТ NARS) И АРТЕМ ДЕНИСЕНКО (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ NARS). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ЕВГЕНИЯ КОНАШЕНКОВА (@RANDCORUSSIA). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Платье, **& Other Stories**; серьги и браслет, **Pandora**



Первая специализированная косметика, работающая со всеми основными проблемами кожи вокруг глаз:

Сухость · Чувствительность · Мимические морщины
Отёки · Тёмные круги · Птоз

Мужчина мечты

Московский диджей **Гриша Super** – о своем псевдониме, знакомствах в клубах и идеальном свидании.



Люди по-прежнему любят танцевать под Сердючку, Агутина или Аллегрову. И я понимаю их. Сам не против зажечь с друзьями под хиты девяностых и нулевых.

Я ДОЛГО РАБОТАЛ В РЕСТОРАНАХ. Начинал официантом, потом стал менеджером, потом управляющим, потом арт-директором. Как-то раз моя подруга, владелица модного московского бара, предложила мне на одну ночь подработку диджеем. Вечеринка удалась, а я понял, что хочу ставить музыку на дискотеках каждые выходные.

ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ВЕЧЕРИНОК гости подходили ко мне со словами: «Гриша, ты супер!» Говорили такое часто, и это «супер» стало моим псевдонимом. Изначально я выступал под настоящим именем – Гриша Малахов.

Я НЕ В ВОСТОРГЕ ОТ РАБОТЫ НА СВАДЬБАХ, ЮБИЛЕЯХ И КОРПОРАТИВАХ. Но основная часть дохода – именно от таких заказов. Мне не нравится, что на частных мероприятиях люди быстро напиваются и просят поставить определенные песни – обычно я отказываю, объясняю, что они пришли не в караоке. Самое неприятное – когда в клубах и барах кто-то под действием алкоголя затевает драку. Тогда я останавливаю музыку и зову охрану. Но настроение у публики портится – трудно после подобного веселиться как ни в чем не бывало.

Я ЗНАЮ, ЧТО Я КРАСАВЧИК И ПРИВЛЕКАЮ ЖЕНЩИН. Особенно когда нахожусь за пультом диджея. Девушки часто передают мне в подарок спиртное, пытаются привлечь внимание. Безусловно, это приятно.

Я КОНСЕРВАТОР, ЛЮБЛЮ ЗНАКОМИТЬСЯ ВЖИВУЮ. И я уверен, что в клубе можно найти девушку для серьезных отношений.

ИДЕАЛЬНОЕ СВИДАНИЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СКУЧНЫМ. Важно, чтобы не было долгих пауз, не хотелось отвлекаться на телефон или вообще сбежать. А вот место и время – не принципиальны.

О НЕМ

Родился: в Смоленске.
Возраст: 28 лет.
Рост: 178 см.
Образование: Смоленский государственный университет, юрфак.
Instagram: @grisha.super



ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУШАЕТ ГРИГОРИЙ, СКАНИРУЙ QR-КОД.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТЫ: ОЛЬГА БРОВЦИНА (ВЕДУЩИЙ ВИЗАЖИСТ NARS) И АРТЕМ ДЕНИСЕНКО (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ NARS). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ЕВГЕНИЯ КОНАШЕНКОВА (@RANDCORUSSIA). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Джемпер, **Mango**; шорты, **Pal Zileri**; часы, **Tissot**

Звезды сжигают

Худеть иногда весело, и диеты знаменитостей из нашей подборки – прямое тому подтверждение. Повторять не советуем, а вот почитать и поднять себе настроение настоятельно рекомендуем!



1

ЗОИ КРАВИЦ

Актриса употребляла ложку глины перед каждым приемом пищи и благодаря этому похудела на 20 килограммов. Тот самый случай, когда фраза «Землю есть будешь» приобрела иной смысл...

2

МЭТТЬЮ МАК-КОНАХИ

Да, мужчины тоже голодают. Мэттью, к примеру, сидел на чае, когда готовил свое тело к съемкам в фильме «Далласский клуб покупателей». На одном чае! Пустом. Без чизкейка, а ты что подумала?

3

РЕНЕ ЗЕЛЛВЕГЕР

Каждый раз, когда Рене хотелось есть, она просто начинала грызть кубик льда – причем замораживала себе на обед не только воду, но и соки, чай, смузи и т. д. В общем, с едой у нее довольно прохладные отношения.

4

ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН

Джен, человек взрослый и разумный, с удовольствием поглощает детское питание. А нам, глядя на фигуру Энистон, хочется скорее отправиться в магазин за яблочным пюре.

5

МАДОННА

Как только наступает полнолуние, певица превращается... нет, не в волка, а в человека на диете. Мадонна уверена, что это самое подходящее для похудения время. Согласны, и у окружающих не возникнет вопросов, если вдруг завоешь от голода!

6

МЭРАЙЯ КЭРИ

Когда Кэри поправилась до 120 килограммов, она решила худеть довольно необычным способом – ела только фиолетовые продукты. Интересно, а темно-темно-сиреневые пирожные тоже можно?

GETTY IMAGES (4), INSTAGRAM

Браслет,
SKLV,
710 руб.

НАДЕВАЙ СКОЛЬКО ХОЧЕШЬ – ПЕРЕБОРЩИТЬ НЕВОЗМОЖНО.

Браслет,
Balenciaga,
29 105 руб.

Колье,
Mango,
2499 руб.

Колье,
H&M,
799 руб.

Браслет,
«Ювелирочка»,
2299 руб.

Берем пример с сестер Олсен!

Комплект браслетов,
Roxanne Assoulin
(net-a-porter.com),
13 280 руб.

Браслет,
Tous,
4300 руб.

Петля времени

Пора вспомнить навыки плетения фенечек – эти аксессуары на пике популярности. Но можно поступить проще: выбрать из того, что предлагают нам дизайнеры.

EAST NEWS. ИЗ АРХИВА



Фотограф: Дамир Жукенов / Стилист: Никита Глумов / Визажист: Алена Агаларова
Ассистент по свету: Анна Каганович / Ассистент стилиста: Балданова Сыремжа
Продюсер: Сахарова Мария / Модель: Арина Гордий/@arina_gordiy
Одежда предоставлена Кенгуру

Главное условие покупки очков в этом сезоне – «объемная» оправа.

Очки, **Retrosuperfuture**, 16 900 руб.

Куда же мы без шляпы. Наш выбор – модели словно из солнечного Прованса.

Шляпа, **Max&Co.**, 7990 руб.

Стильный и практичный привет из 2000-х.

Набор заколок, **Mango**, 1999 руб.

За счет цветового решения «тропическая» сумка выиграла в универсальности – подойдет ко всему.

Сумка, **H&M**, 1599 руб.

Завязки визуально удлиняют ноги, так что смело сочетай эти босоножки с мини.

Босоножки, **Pinko**, 26 265 руб.

Летняя классика – носим такие не снимая!

Сандалии, **Geox**, 7490 руб.

Анималистичные принты всё еще с нами, но в более экзотичных вариантах.

Сумка, **Pennyblack**, 10 500 руб.

Естественный отбор

Главные аксессуары этого лета прошли строгий контроль отдела моды: лучшие из лучших должны быть одинаково хороши и в городе, и на курорте.



SUPER-ВЕЩЬ

Брюки с высокой талией

Модель Алиса Сабирова показывает, с чем планирует носить бежевые Levi's этим летом: вот два варианта – для жаркого дня и прохладного вечера.

Хлопок и кроше – идеальные компаньоны.

Топ, **Mango,** 3299 руб.; брюки, **Levi's,** 8900 руб.; сандалии, **No One,** 22 990 руб.; ремень, **Zarina,** 599 руб.; сумка, **H&M,** 1599 руб.



Топ, **Ushatáva,** 2100 руб.; куртка и брюки, **Levi's,** 10 500 и 8900 руб.; ботинки, **AGL** (noone.ru), 46 990 руб.; шляпа, **TJ Collection,** 4900 руб.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Брюки такого фасона и цвета отлично дополнят базовый гардероб: осенью будем носить их со свитером и казаками.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТЫ: ОЛЬГА БРОВЦИНА (ВЕДУЩИЙ ВИЗАЖИСТ NARS) И АРТЕМ ДЕНИСЕНКО (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ NARS). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ЕВГЕНИЯ КОНАШЕНКОВА (@RANDCORUSSIA). МОДЕЛЬ: АЛИСА САБИРОВА (WHOISNEXTAGENCY. @ALISASABIROVA). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Бьюти-хиты месяца

Эти новинки запали нам в самое сердце! Рассказываем о своих любимцах – думаем, и тебя они не оставят равнодушной.

1.
Хочешь получить эффект зацелованных губ без глянца? Попробуй матовый тинт Air Matte Lip Color.

NARS, 2400 руб.

2.
Лимитированная коллекция средств в поддержку океана в этом году создана в коллаборации с художницей Коко Капитан.

Сыворотка, **Biotherm,** 9256 руб.

3.
В составе крема для рук Prestige La Crème Mains de Rose – экстракт гранвильской розы, цветочный воск и масло.

Dior, 5850 руб.

4.
Пятая «глава» в коллекции Les Eaux de Chanel – аромат-путешествие Paris-Edimbourg с нотами можжевельника, кипариса и кедра.

Chanel, 11 100 руб.

5.
Eisenberg запускает линейку декоративной косметики: тушь, тональные продукты и средства для губ.

Помада, **Eisenberg,** 3449 руб.

6.
Современная цитрусово-древесная интерпретация классического аромата Racquets из коллекции British Tales.

Penhaligon's, 16 500 руб.



7.
Главные роли в чувственном Narciso Eau Néroli Ambrée отведены мускусу, цветочным и амбровым аккордам.

Narciso Rodriguez, 6900 руб.

8.
Питательная сатиновая помада «Фруктовый нектар» ухаживает за кожей губ – в коллекции три оттенка.

L'Occitane, 1990 руб.

STUDIO D. ИЗ АРХИВА

BIOSILK®

Мусс для объема

With Organic Coconut Oil



промокод **COSMO30**

скидка 30%
действует на весь ассортимент бренда BioSilk

Промокод не суммируется с другими акциями и скидками на сайте www.chi-russia.ru.
Срок действия промокода на скидку 30% с 18.05.2021 года по 30.06.2021 года включительно.





Наноси тон пальцами или кистью.

@HAILEYBIEBER

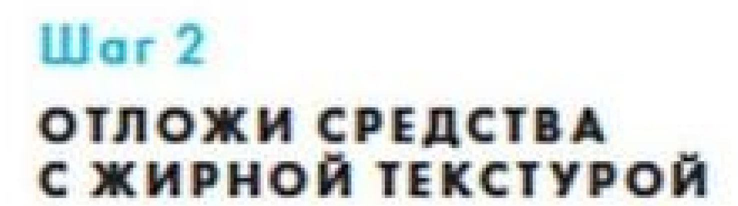
По имени Солнце

Учимся у Лены Ясенковой, основателя международной команды визажистов LY Team, создавать эффект слегка загорелой сияющей кожи.

Шаг 1

НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО УХОД

Пользуйся увлажняющим средством: сухая кожа выглядит уставшей. Если делаешь макияж перед важным мероприятием, ни в коем случае не наноси новый крем, с которым твоя кожа не знакома. «Жизнь» мейка зависит от того, как средство будет себя вести в течение вечера. Экстремальные процедуры (например, глубокий пилинг) накануне выхода – тоже под запретом.



Шаг 2

ОТЛОЖИ СРЕДСТВА С ЖИРНОЙ ТЕКСТУРОЙ

Тон при любом освещении должен смотреться ровно и не бликовать. Тебе нужна тональная основа с пометкой «Для сияния» либо микс средств, которые способны отражать свет (пудра со светоотражающими частицами, хайлайтер).

Румяна-хайлайтер Solar Glow, оттенок Harmonie, **Dolce & Gabbana,** 5490 руб.; средство для сужения пор и сияния кожи Flash Perfector, **Kenzoki,** 2200 руб.; тональный крем Watertone, **Make Up For Ever,** 3300 руб.; тональный крем Flawless Lumière, **Laura Mercier,** 3315 руб.; румяна Air Matte Blush, оттенок Rush, **NARS,** 2900 руб.



Шаг 3

ИСПОЛЬЗУЙ РУМЯНА

Именно они создают эффект отдохнувшего лица. Лучше всего подойдут персиковые или бронзовые оттенки.

Шаг 4

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙ МАКИЯЖ

Достаточно расчесать брови, накрасить ресницы тушью и нанести прозрачную помаду на губы.

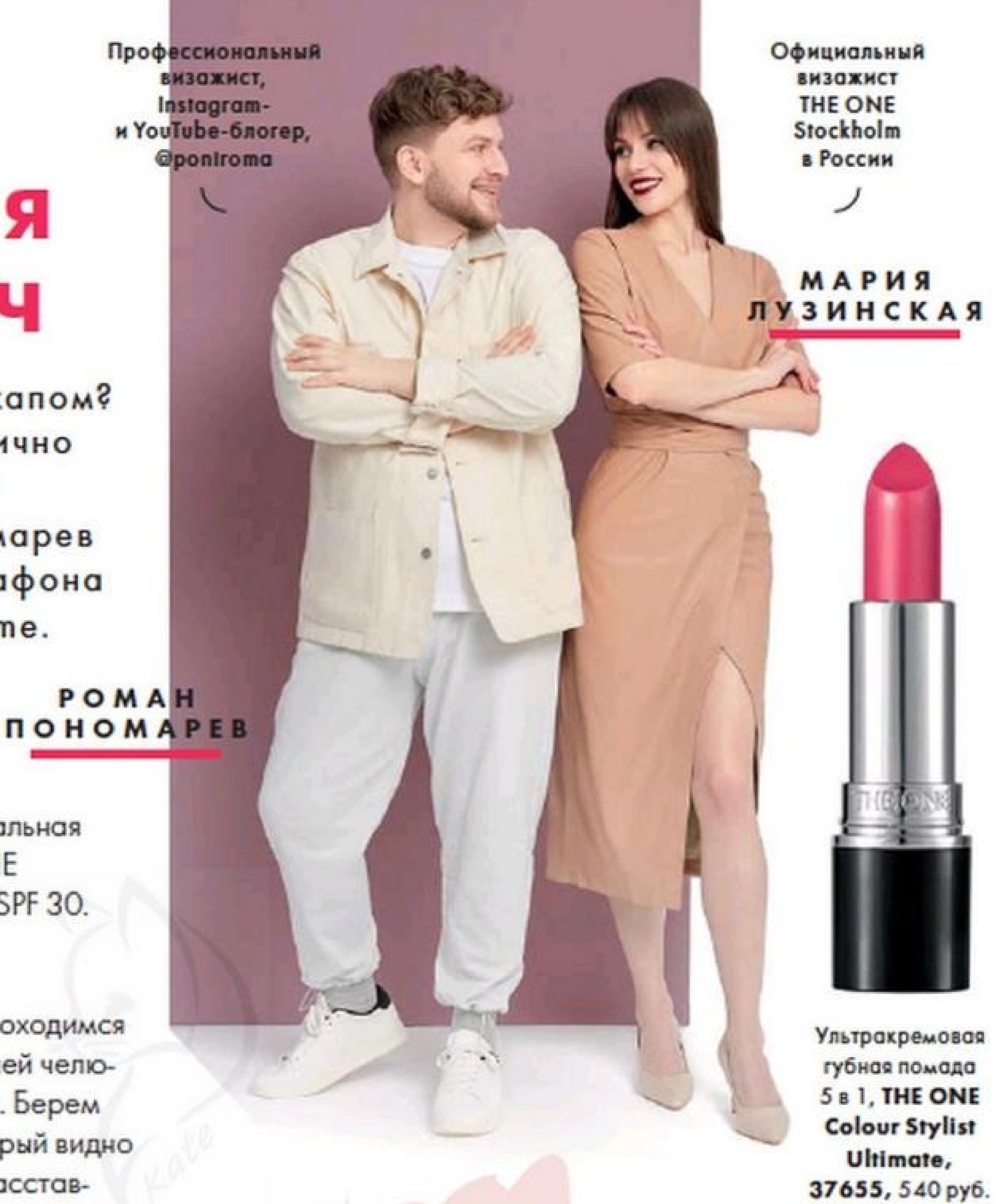
INSTAGRAM. STUDIO D. ИЗ АРХИВА



THE ONE

Макияж для онлайн-встреч

Как взорвать эфир необычным мейкапом? Как на конф-колле выглядеть отлично и привлечь внимание коллег? Отвечают визажисты Роман Пономарев и Мария Лузинская, эксперты марафона «Навстречу переменам», Oriflame.



Профессиональный визажист, Instagram- и YouTube-блогер, @ponIroma

РОМАН ПОНОМАРЕВ

Официальный визажист THE ONE Stockholm в России

МАРИЯ ЛУЗИНСКАЯ

Ультракремовая губная помада 5 в 1, **THE ONE Colour Stylist Ultimate, 37655,** 540 руб.

В прямых эфирах в аккаунте @oriflame_ru эксперты проводят курс по мейкапу: тренды, быстрый макияж, правила работы с разными текстурами и креативные эффекты. Присоединяйся!

БОЛЬШЕ ЯРКОСТИ

На камере все кажется гораздо менее ярким, чем в жизни, поэтому макияж должен быть более активным и выразительным. Тени – глубоких оттенков, тон – с контурингом.

ТОН

Легкие тональные основы хороши для жизни, на камеру же создаем безупречно ровный тон. Его могут дать только основы с полуматовым финишем, например адаптивная тональная основа THE ONE Everlasting Sync SPF 30.

РЕЛЬЕФ

Контурингом проходимся по скулам, нижней челюсти и бокам лба. Берем хайлайтер, который видно из космоса, и расставляем акценты: на скулы, на кончик носа, над губой.

АКЦЕНТ

Если эфир через секунду, спасет ультракремовая помада 5 в 1 THE ONE Colour Stylist Ultimate: наносится одним движением, легко ложится, дает насыщенный цвет и еще ухаживает.

Многофункциональная тушь для ресниц 5 в 1, **The ONE Wonder Lash XXL, 40672,** 560 руб.

Сканируй QR-код



Участвуй в марафоне «Навстречу переменам»!

Участникам – ценные призы, главный из которых – преображение от экспертов в Москве.

ГЛАЗА

Объемные, пышные ресницы не дадут глазам «потеряться» на лице. Нанеси двойной слой туши 5 в 1 THE ONE Wonder Lash XXL, Oriflame. Не смазывается, не осыпается, наслаивается бесконечное количество раз – звезда косметички.

РАКУРС

Чтобы макияж губ смотрелся круче, держи камеру чуть ниже обычного, на уровне подбородка. Надо сузить скулы – приподнимай телефон выше.



Сколько тебе лета?

Наша колумнистка Росина Сефиен продолжает отвечать на главные вопросы мироздания. На сей раз – «Почему лето такое короткое и что с этим делать?»

Будем честны: лето в России больше чем лето. Неважно, в каком ты часовом поясе, июнь, июль и август всё равно альфа и омега года, начало и конец обещанной радости. У нас, конечно, есть территория в зоне субтропиков, но довольно небольшая. А на всей остальной части страны лето – единственное время года, когда тебе почти гарантирована хорошая погода. Ну процентов на 75.

И наш суровый климат, хотим мы того или нет, сильно влияет на менталитет и поступки. Фразу «Скорей бы лето!» мы начинаем произносить в первые дни весны. И хотя это коллективное шаманство не дает результата, мы из года в год его повторяем. Я думаю, потому, что где-то в глубине души не верим, что лето придет: оно такое короткое, такое стремительное, всегда наступает внезапно и так быстро заканчивается, что мы, кажется, воспринимаем его как ежегодную премию от небесной канцелярии. А премию, как известно, могут и не дать.

Потому мы и проводим лето так же, как прогуливаем случайные, шальные деньги: быстро и бездумно. И в этом нет нашей вины. Когда тебе выдают в среднем сто солнечных дней в году, тут уж ни о каком осознанном отношении говорить не приходится. Мы не роботы, и радость, заполняющую нас с первыми по-настоящему жаркими днями, контролировать не умеем. В итоге лета вечно будто и не было: моргнула – и уже август. Время сожалеть, рыдая в первый арбуз.

И как быть? Как опять всё не пропустить? Психологи и коучи рекомендуют составлять подробные планы и следовать им; заранее менять режим дня, вставать в пять утра и медитировать; придумывать хобби. Готовить, в общем, сани зимой. Ну, товарищи, вам самим не смешно?

Я думаю, нужно вспомнить, по какой еще причине нам так дороги три волшебных месяца. Лето – это ведь детство. Это самые длинные каникулы. Это дача или дом в деревне у бабушки. Это яблоня, под которой лежишь с книжкой; это заросшая речка, в которой долго бредешь по колено до места, где можно плыть; это ночной костер и первый в жизни глоток вина. А еще это пустой пыльный город, зной и слепящие белые стены домов. Ты выходишь туда одна, еще точно не зная зачем: может, встретишь мальчишек и пойдешь летать на тарзанке над оврагом. А может, девчонок, и вы будете плести венки из одуванчиков, и из них же варить суп. А если есть деньги на трамвай и мороженое, тогда надо поехать на Театральную площадь (Спорим, в твоем городе есть такая?) и купаться в фонтане.

Знаешь, что во всем этом было главным? Лето вело тебя само, а не ты пыталась провести его «продуктивно и правильно». И потому казалось, что оно никогда не закончится. Отпусти свое лето и наслаждайся! В фонтан, так и быть, лезть уже необязательно. Хотя, кстати, можно. COSMO

Оля Халецкая / Bangibangi Studio. Из архива

БРЕНД №1 В РОССИИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ СОЛНЦА*



Гамма «Эксперт защита» — надежная защита для чувствительной к солнцу кожи

SPF

Очень высокая степень защиты — SPF 50 и 50+.

UVA/UVB

Защищают кожу от UVA- и UVB-лучей.

ВОДОСТОЙКОСТЬ

Защита кожи после воздействия воды.

ГИПОАЛЛЕРГЕННОСТЬ

Все средства гаммы гипоаллергенны.

НОВИНКА!
ЭКО-РАЗРАБОТАННАЯ УПАКОВКА (-48% ПЛАСТИКА)**





GARNIER ПОДДЕРЖИВАЕТ
ECL Association of European Cancer Leagues
В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ РАКА КОЖИ

*На основании данных Nielsen RMS (Нильсен АРэМэС) для категории средств для защиты от солнца в денежном выражении за 4 месяца, завершившихся 31 августа 2020, для общего рынка розничной торговли в Российской федерации, действительно по состоянию на 04.12.2020. ((с) ООО «ЭЙ СИ НИЛЬСЕН», 2020г.).
**Эта упаковка содержит на 48% меньше пластика по сравнению с пластиковыми тюбиками Ambre Solaire 200 мл.
***«Зеленая» красота.

Реклама


Больше упаковок из вторичного и перерабатываемого пластика


Больше экологичных составов


Больше ответственных и этичных закупок сырья


Больше возобновляемой энергии без выбросов CO_2


Одобрен Cruelty Free International

GREEN BEAUTY***
ЭКООБЯЗАТЕЛЬСТВА GARNIER
Подробнее — на garnier.ru



Худой мир

Бодинейтральность пришла на смену бодипозитиву, а мы всё так же ведем самоотверженный бой с килограммами и сантиметрами. И иногда исход сражений вызывает только смех.

Все свои ценности я храню в банке.



После родов активно худела, ведь набрала 30 кг при росте 160 см. И вот дохудела до 65 кг, а дальше никак. Плато! Но было-то 55... Сижу я, рыдаю над весами. Заходит муж, а я прямо в голос вою. И он мне говорит: «Ну что ты расстраиваешься? Я ж тебя на вырост брал!»

ЕЛИЗАВЕТА, 31



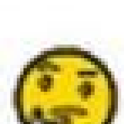
Я как-то поразила друзей, за девять дней скинув восемь килограммов. И один приятель спросил: «Как? Как тебе это удалось?! Мне тоже надо!» Объясняю, схема простая: первые три дня только гречка, потом три дня только мясо – вареное и запеченное, следующие три – овощи и фрукты. Звонит через пять дней: «Слушай, я что-то неправильно делаю, набрал еще килограмм!» Отвечаю: «Странно! Точно только гречка?» – «Да!» И тут слышу, как его девушка кричит на заднем плане: «Даша, ты не видела, сколько он этой гречки съедает! Две кастрюли в день! А когда мясо началось, купил пять кило шашлыка и умял за два дня!»

ДАРЬЯ, 29



Моя подруга весила 130 кг и очень хотела похудеть, чтобы прыгнуть с парашютом, там ограничения по весу 80 кг. Сбросила 50 кг, прыгнула и... снова вернулась к привычной форме.

КИРА, 26



Я решила взяться за себя всерьез, когда на новых джинсах максимального размера разошлась молния. Похудела на 12 кг, в том числе и в талии, а молния всё равно расходится. Оказалось, заводской брак.

ОЛЕСЯ, 35



Однажды так сильно похудела из-за стресса, что модные бриджи начали висеть, как брюки-бананы. Еду в университет и чувствую: что-то рюкзак слишком тяжелый. Открываю, а там кирпич и записка от брата: «Сегодня ветер, пусть тебя не унесет».

МАРИЯ, 38

GETTY IMAGES

Сергей Лазарев

«Я не даю себе права на ошибку»

Артист рассказал Cosmo о первых серьезных наградах, ностальгии по студенчеству и о том, что делает его сентиментальным.

Интервью: МАРИЯ ШУЛЯК



COSMOPOLITAN: В апреле ты стал лауреатом премии Cosmopolitan Man Awards в номинации «Поп-музыка». Сколько всего у тебя наград?
СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ: У меня есть призы за музыкальные, театральные, спортивные достижения. Знаю примерную цифру – наград больше ста штук.

А помнишь первую?
Да, я получил ее за участие в соревнованиях по спортивной гимнастике. Кстати, не знаю, где сейчас этот трофей. Возможно, у мамы. (Улыбается).

Тебе важно побеждать?
Конечно, я лидер по натуре. Мне нравится быть лучшим. Я никогда не участвую в проекте ради галочки. Соглашаясь на очередной телевизионный конкурс, я стараюсь выжать из себя максимум. И это стремление к победе у меня с детства.

Ты в маму такой целеустремленный?
В том числе. Безусловно, мама в жизни столкнулась со многими испытаниями.

Первый ежедневник появился у меня в детстве. И я до сих пор расстраиваюсь, когда что-то идет не по плану.

Она для меня пример для подражания. А еще я целеустремленный, потому что Овен. (Смеется.) Я упертый! Мне постоянно хочется развиваться, быть лучшим. Но это и мой недостаток. Я не даю себе права на ошибку.

Наверняка в детстве ты жил по принципу «Драмкружок, кружок по фото…»?
Да! Собственно, тогда же у меня появился первый ежедневник. И эта привычка жить по расписанию осталась и сейчас. Я очень расстраиваюсь, если в жизни что-то идет не по плану.

Хватало ли времени на шалости?
Нет! Я занимался музыкой, ездил на гастроли, концерты, еще будучи в составе «Непосед»…

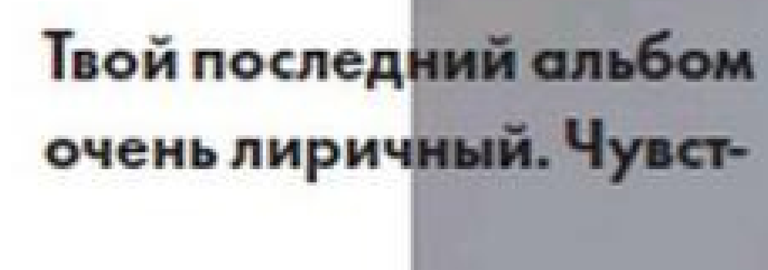
У тебя остались друзья со школьных времен?
Я не общаюсь с одноклассниками. Так получилось, что мы потеряли друг друга из виду. Зато поддерживаю связь с однокурсниками по Школе-студии МХАТ.

Вы были дружны?
Ну конечно! Студенческие годы были крутыми и насыщенными. С момента выпуска прошло почти 20 лет, а воспоминания по-прежнему яркие! Переживания по поводу экзаменов, эмоции от первых актерских работ, подготовка дипломного спектакля – всё это свежо в памяти. Как будто было вчера. Хотя столько времени прошло, и у самого скоро дети пойдут в школу, и уже началась другая жизнь…

На последних курсах института ты стал участником группы Smash!!, и наверняка времени посидеть с друзьями у кого-то на квартире уже не было?
Почему же! Например, к экзаменам мы обычно готовились у кого-то дома. Часто, кстати, это была квартира Дарьи Мороз, которая училась вместе со мной в Школе-студии МХАТ. Прежде чем ехать на экзамен, мы всю ночь пересказывали друг другу материалы лекций, делились конспектами, а наутро невыспавшиеся отправлялись в институт.

Когда ты понял, что хочешь быть частью театра?
Я никогда не хотел быть актером. Всегда думал о профессии музыканта. Но так случилось, что после школы нужно было выбирать, где получать образование, и я решил, что театральный вуз – самый правильный путь. Актерская профессия научила меня общаться со зрителем, вести себя на сцене. Я не думал, что буду работать в театре, но на втором курсе наш худрук Роман Козак стал худруком Театра им. Пушкина. Он заметил меня и предложил сыграть главную роль в спектакле «Ромео и Джульетта». И с его подачи началась моя любовь к работе актера.

Театр, музыка, дети, и… питомцы! У тебя две собаки. Много хлопот доставляют?
Есть и хлопоты, и радости! Первая, Дейзи, появилась девять лет назад, а вторая, Лиса, четыре года назад – я ее завел, чтобы Дейзи не было скучно. Они обе дворняжки невероятной красоты. Мои дети их обожают! Анюта (дочка Сергея. – Прим. ред.) всё время мне говорит: «Пойду покормлю собак!».



Твой последний альбом очень лиричный. Чувствуешь, что стал сентиментальнее с возрастом?
Два моих последних альбома называются «Я не боюсь» и «Это я». Так вот, «Это я» – трогательный действительно. Я обожаю его за глубину. А второй, «Я не боюсь», динамичнее. Это два полярно разных альбома, и они специально были выпущены с разницей в несколько месяцев… Но сентиментальным я и правда стал. Это всё из-за детей. Могу прослезиться, и не вижу в этом ничего плохого. COSMO



ДАНИИЛ ВЕЛИЧКО



Вышла из-под контроля

Фото: DJENEBA ADUAYOM

Стиль: KRISTEN SALADINO

Интервью: SHEILA MARIKAR

Консультант по стилю: ARIELLA MASJEDI



Джессика Альба впервые в жизни позволила себе сбавить обороты. Замедлилась, выдохнула, ослабила хватку, научилась двигаться в спокойном ритме. Успевает она, однако, по-прежнему много: и спортом заниматься, и бизнес развивать, и для семьи время находить, и на горы изредка взбираться.


Топ и брюки, **Genny;** серьги, **Modern Weaving**

В подчинении у Джессики 190 человек. Это сотрудники основанной ею компании Honest, которая производит экокосметику и экотовары для дома. До пандемии рабочими делами Альба занималась из лос-анджелесского офиса, а еще много ездила по миру в командировки и могла, например, запросто поучаствовать в конференции женщин-предпринимателей на другом конце света – в Китае.

Теперь же ее офис – домашняя кладовка. «Здесь я провожу деловые встречи, – рассказывает Джессика во время нашего видеоинтервью в один из понедельников. – Полное уединение. Мне не слышно детей, а им не слышно меня». Надо сказать, в ее кладовке очень уютно. Актриса устроилась в мягком бежевом кресле, она одета по-домашнему – в фиолетовые легинсы и сиреневый джемпер.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Бизнес для Джессики всегда был полем битвы, на котором она сражалась, сражалась и сражалась каждую минуту бодрствования, а иногда даже во сне. «Я часто просыпалась среди ночи, часа в три с бешено бьющимся сердцем,





в холодном поту, – признается она. – Привыкла так жить. Привыкла к тому, что любую мелочь, даже ничтожную, мне трудно выкинуть из головы. Подобная тревожность свойственна многим, особенно женщинам. И нет, это ненормально».

Перемены, коснувшиеся всех нас в 2020-м, заставили Джессику понять, что свою жизнь можно строить и по-другому – так, что приступам ночной паники в ней просто не останется места. Сейчас будет спойлер: процесс трансформации занял некоторое время, но по итогам актриса получила надежный рецепт спокойствия. Порой ей нужно подержать в руках разноцветные кристаллы и сделать дыхательные упражнения, а иногда достаточно приготовить такос и выпить текилы. Звучит противоречиво? Возможно. Но ковидный год также открыл Альбе незатейливую истину: свои потребности игнорировать нельзя, а хорошей для всех и каждого стать не получится.

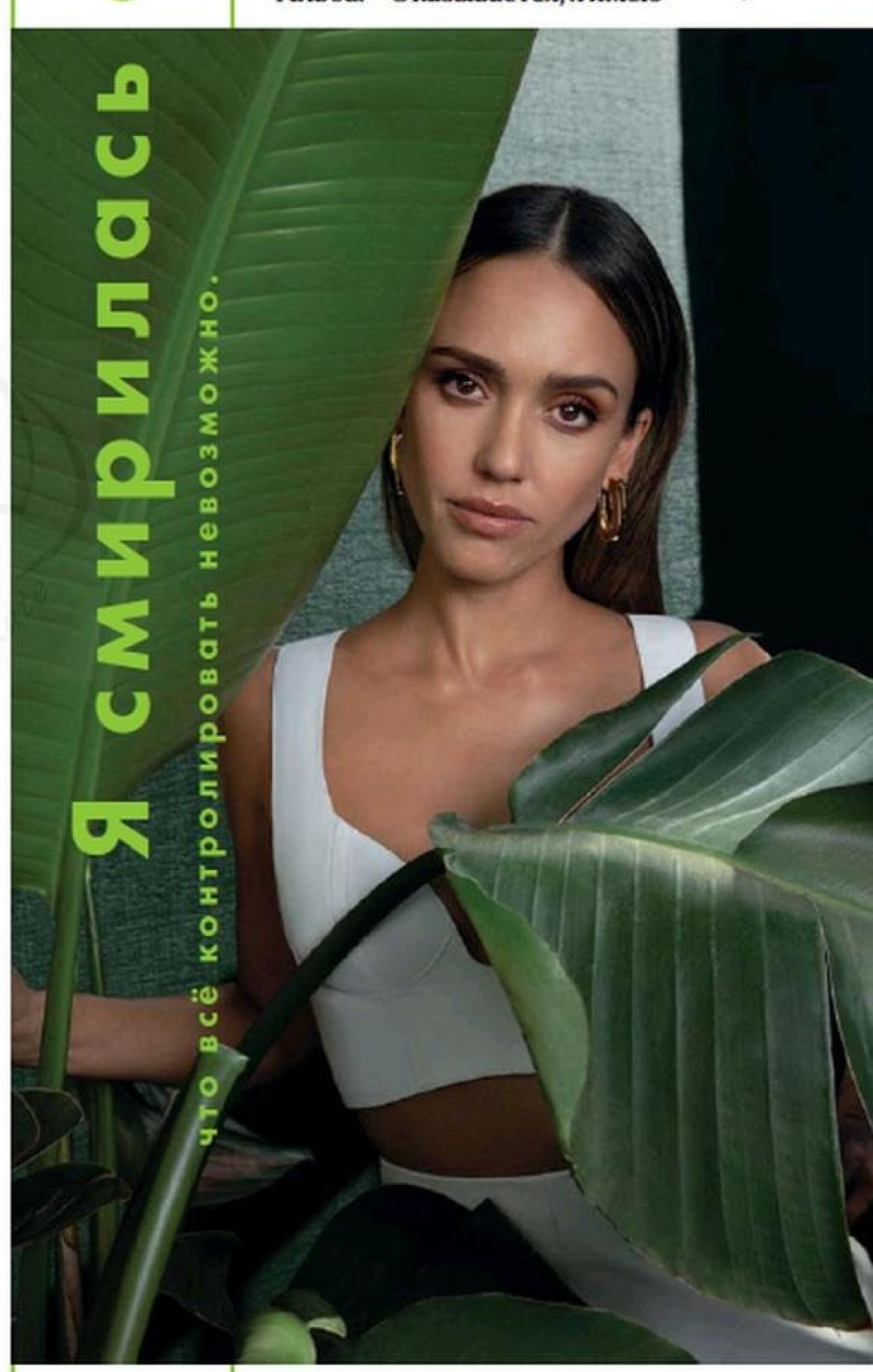
ОТПУСТИ И ЗАБУДЬ

Когда в 2011 году Джессика создала компанию Honest, она, конечно, хотела завоевать рынок, но и приносить миру пользу мечтала не меньше. В своей сфере она между тем была первопроходцем, и ее нещадно критиковали, называли очередной голливудской звездой, которая занялась бизнесом, чтобы потешить свое самолюбие. Альба с головой ушла в новое дело, доказала всем, что умеет побеждать (сейчас ее компания, по оценкам экспертов, зарабатывает около 350 миллионов долларов в год). Но далось ей это нелегко: «Я многого не знала и не умела. На каждом этапе меня ждал очередной урок: ага, вот в этом-то ты тоже пока не разбираешься!»

Я смирилась с тем,
что всё контролировать невозможно.

Во время локдауна, вдали от офиса Джессика вдруг осознала: не нужно выбирать между компанией и собственным здоровьем. Бизнес становится успешнее, если дела делаются в спокойной обстановке, а постоянный стресс и переработки пользы вовсе не приносят.

«Невозможно всё в жизни контролировать – с этим пандемия заставила меня смириться. – делится Альба. – Оказывается, я имею >



Топ и юбка, **Dodo Bar Or;** серьги, **Jenny Bird**
На странице слева: купальник, **Oye Swimwear;** серьги, **Jennifer Zeuner Jewelry**

право допускать ошибки и не обязана знать ответ на каждый вопрос! Также я сумела оценить моменты истинной радости – например, когда мы с детьми играем за ужином, или когда сын Хэйес показывает мне очередной трюк на самокате, или когда мы просто гуляем все вместе. Вот это действительно имеет значение».

Джессика с мужем, кинопродюсером Кэшем Уорреном (они познакомились на съемках первого фильма «Фантастическая четверка») в прошлом году провели с детьми – трехлетним Хэйесом, девятилетней Хэйвен и двенадцатилетней Онор – рекордное количество времени. И этот факт вдохновил Альбу на создание интересного проекта: на канале Disney+ она запускает документальный сериал-путешествие «Воспитание без границ», который расскажет, как родители в разных уголках мира растят детей. Джессика выступает в качестве исполнительного продюсера и ведущей.

КРИСТАЛЬНО ЧЕСТНО

Я спрашиваю свою собеседницу, что она делает, когда ей кажется, что дома, на работе или в стране всё складывается не лучшим образом. Она наклоняет камеру и показывает барную тележку, заставленную кристаллами. Аметист, пирит, селенит, цитрин, розовый кварц – какой ни назови, у Джессики наверняка он есть. «Это просто кварц, – говорит она, демонстрируя полупрозрачный, неровный, шершавый минерал. – Обычное, знаете ли, дело». Она даже линию блесков для губ назвала в честь кристаллов, а недавно купила панно в виде солнца, составленное из разных камней – для него нашлось место в кладовке. «Когда начинаю нервничать, беру в руки кристалл, делаю дыхательные упражнения и стараюсь сконцентрироваться на энергии любви, добра



и покоя», – объясняет Альба. Перед важной онлайн-встречей Джессика поджигает палочку священного дерева пало санто – оно растет в Центральной и Южной Америке – и опять же сжимает в руке кристалл, делая несколько глубоких вдохов. «Я успокаиваюсь, приводя дыхание в норму», – объясняет актриса.

Еще одна ее недавно приобретенная привычка – утренние ритуалы красоты. «Мне важно начать день с заботы о себе. Прежде чем выпить кофе, наношу на лицо маску, на губы – толстый слой бальзама. Сын всегда спрашивает: «Мама, что это такое?» Каждое утро видит мое лицо под маской, но удивляется как в первый раз!» – смеется она.

Я хочу быть лучшей версией себя – **ради себя же самой.**



Верх от купальника, **Left On Friday;** юбка, **Alice + Olivia;** серьги, **Brinker & Eliza**
На странице слева: купальник, **Oye Swimwear;** серьги, **Laura Lombardi**

ВОЛОСЫ: BRITTNEY RYAN; МАКИЯЖ: AURORA BERGERE; МАНИКЮР: DIEM TRUONG / DIOR VERNIS / STAR TOUCH AGENCY

Отношение Джессики к физическим нагрузкам в последнее время изменилось: «Раньше я убивалась в спортзале, тренировалась так, чтобы семь потов сошли и все мышцы болели, будто я пробежала марафон». Когда фитнес-клубы закрылись, быстро выяснилось, что посещать их каждый день вовсе необязательно. Можно прогуляться, слушая интересный подкаст, – и это тоже считается упражнением. Спорт актриса, конечно, не забросила – занимается им от двух до четырех раз в неделю. Освоила, например, пилатес на реформере – специальном тренажере. «Теперь я чувствую мышцы, о существовании которых раньше даже не подозревала», – говорит Альба.

Прошлым летом Джессика вместе с подругой отправилась в поход, на веганский ретрит. Можно подумать, что она вообще веганка и любит походы, но нет: «Это стало еще одной безумной авантюрой 2020 года. Мы были в шоке. Идем, идем, из последних сил забираемся на гору, а люди перед нами радостно сообщают: «Ура, половина пути пройдена!» До этого актриса не очень-то любила веганскую кухню, но некоторые блюда, предлагаемые на ретрите, ей понравились, и она включила их в рацион: «Четыре дня в неделю я стараюсь есть растительную пищу и не пью спиртное. Но в пятницу, субботу и воскресенье позволяю себе всё!»

Без сомнений, за последний год Джессика научилась легче адаптироваться к жизненным реалиям, а главное – наконец поняла, что ей на самом деле нужно. «Я хочу быть лучшей версией себя, причем ради себя же самой, а не только ради детей, семьи и коллег», – резюмирует она. COSMO


mezolux
mezolux
КОНЦЕНТРАТ
ДЕТОКС
DETOX
BOOSTER
mezolux
BOOSTER
mezolux
КОНЦЕНТРАТ
mezolux
АНТИВОЗРАСТНОЙ
BIOREINFORCING
mezolux
КОНЦЕНТРАТ
ОСВЕТЛЯЮЩИЙ
LIBRE
DERM



РОЖДЕННЫЙ МОРЕМ

ДЛЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ КОЖИ

Новый **ультраувлажняющий биоармирующий крем MEZOLUX —** это роскошный омолаживающий уход и интенсивное увлажнение для сухой и очень сухой кожи.

В сердце формулы — запатентованный международной лабораторией LIBREDERM активный комплекс **Armatrix@ Prime** на основе редчайших водорослей французского моря Ируаз. Он оказывает биоармирующий эффект, сравнимый с инъекционными омолаживающими процедурами: восстанавливает плотность, упругость и тонус кожи, укрепляет ее каркас и воссоздает четкий V-образный контур овала лица.

Комбинация крема и 6 индивидуальных концентратов MEZOLUX позволяет создать персонализированную программу интенсивного преображения кожи. Концентраты устраняют последствия ежедневного стресса, оказывают глубокую детоксикацию кожи, выравнивают тон и снижают излишнюю мимическую активность.

Рекомендуемый срок применения — от 1 месяца. Клинически доказанная эффективность.

Подробнее на **mezolux.com**



А чего вы хотите!

Идеолог «БеспринцЫпных чтений» и постоянный колумнист Cosmo Александр Цыпкин размышляет о том, что делает женщин счастливыми.



Женское счастье – был бы милый рядом. Рядом я сказала, тварь! Будем считать, что эта шутка за триста – эпиграф. Дорогая редакция спросила, что я думаю о том, что думают мужчины о том, что думают женщины о своем счастье. Завернул? Согласен. За всех не скажу, попробую сформулировать индивидуальное мнение.

Проблема вот в чем: общество знает, что нужно женщине для счастья. И если она вдруг выползает за установленные флажки, то ее начинают так щемить, что и дофамин не поможет. Какая женщина у нас считается счастливой? С мужем и детьми плюс – с недавних пор – со среднего уровня работой. Это подлый феминизм пытается прорвать оборону патриархальных ценностей, и они дают слабину, разрешают и даже рекомендуют женщине чуть-чуть трудиться, но в рамках разумного. Бизнес создавать не советуют, в топ-менеджмент соваться – тоже.

И если условная Мария Петровна вошла в список Forbes или стала CEO года, общество сразу спросит: «А муж и дети у нее есть?» И если нет кого-то из набора, вердикт убийственный: «Несчастная она баба». Особенно рьяно продвигать тезис в массы будет подруга Марии Петровны, которая в молодости вышла замуж за абьюзера и тунеядца, периодически ее побивающего, родила двоих детей, унаследовавших от отца лучшие качества, а теперь пашет на трех работах, чтобы тянуть семью.

И если фокус-группе из традиционных россиян в деталях рассказать, из чего состоит жизнь Марии Петровны и ее подруги, то всё равно раздастся: «У этой хоть семья есть, а у той только деньги». И далее лекция о бездуховности золота и невозможности счастья на Мальдивах в одиночестве.

Если Мария Петровна купается в Индийском океане в обществе молодого любовника, она всё равно одинока и несчастна. Он же не муж и детей завести не предлагает. А если это третий любовник за год, то ко всем несчастьям Марии Петровны прибавится то, что она шлюха в отличие от подруги. Та 20 лет верна в браке и 20 лет не испытывает оргазма, так как мужу не удалось найти ее клитор.

В целом не может не изумлять высокий уровень нравственности общества при определении женского благополучия. Большое количество денег и секса (если они не предоставляются мужем) не только не является признаком счастья, а скорее наоборот: «Корыстная! Лучше жила бы одна и работала за пару МРОТ, чем вот эта вся Рублевка и разврат, от которых любая в петлю полезет». Хорошо, что за фразу «А я не хочу мужа и детей, я и так счастлива!» не отправляют на принудительное лечение. Пока.

Итого: дорогие женщины, счастливыми вы можете стать, только если полностью абстрагируетесь от того, что окружающие называют счастьем. И тогда перед вами откроются широчайшие перспективы – от двойного проникновения до двойняшек-детей, и это совместимые виды счастья, ну если заткнуть уши и никого не слушать.

И еще один рецепт: никогда-никогда-никогда не сравнивайте себя с другими. Толстой ошибся – люди счастливы тоже неодинаково. 

ОЛЯ ХАЛЕЦКАЯ / BANGIBANGI STUDIO. ИЗ АРХИВА

СЧИТАЙ

СТРОЙ ПЛАНЫ, ДЕЛАЙ КАРЬЕРУ, А МЫ ПОМОЖЕМ!



ЗАВТРА В 7:22

Последний рабочий день перед отпуском неуклонно идет к концу. Впереди – самолет, за бортом которого останутся мысли о делах, и счастливые моменты отдыха. Наслаждайся! Ты заслужила.

Часы, Tissot

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ



Обманные пункты

Сегодня, собираясь купить или продать что-то по объявлению, для начала изучи схемы, изобретенные находчивыми онлайн-мошенниками.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА МИТИНЕВА



эксперт по безопасности «Авито»

ЕСЛИ ТЫ ПОКУПАТЕЛЬ

1. Поддельные страницы

Цель мошенников: заставить тебя перевести деньги на их счет.

Схема: представь себе девушку Катю, которая присмотрела на «Юле» или «Авито» б/у телефон в отличном состоянии. Продавец убеждает ее переместиться в более удобный мессенджер, потому что внутренний чат сервиса, по его словам, «постоянно глючит». Затем Катя получает ссылку на форму оплаты. Страница выглядит точь-в-точь как официальный сайт интернет-сервиса, даже адрес похож. Но если бы Катя присмотрелась повнимательнее, то вместо avito.ru или youla.ru в адресной строке она увидела бы подозрительные конфигурации: avito.transfers.ru, youla-payments.ru или что-то подобное. Катя не замечает подлога и переводит деньги на счет мошенника. И это может быть еще не всё! Аферист делает вид, будто что-то пошло не так, и предлагает вернуть деньги за товар. Присылает новую ссылку, где есть кнопка «вернуть», и с карты жертвы платеж списывается второй раз.

2. Предоплата

Цель мошенников: выудить у тебя деньги заранее.

Схема: некто выставляет на продажу очень популярный товар по смешной цене. Налетай, торопись, разбирай сегодня, а то завтра поздно будет! Кто же не хочет купить новый плейстейшн на 30% дешевле, чем в магазине? Вот и Катя не устояла. Затем продавец делает вид, что желающих море, а количество приставок ограничено, поэтому товар получит тот, кто первым внесет предоплату. Сделав перевод, Катя, разумеется, обнаружит, что продавец не выходит на связь. Слабым утешением будет мысль о том, что она потеряла лишь сумму предоплаты, а не полную стоимость товара.

3. Мнимая доставка

Цель мошенников: заставить тебя оплатить товар и подтвердить завершение сделки.

Схема: продавец предлагает воспользоваться функцией безопасной сделки, когда средства замораживаются до того момента, как покупатель подтвердит получение товара. Трудно заподозрить обман, имея дело с таким ответственным товарищем! Всё идет

по плану: Катя оплачивает покупку (на этот раз она решила приобрести кроссовки), мошенник оформляет доставку – и кладет в пакет то, что ему подсказала фантазия.

В какой-то момент продавец выходит на связь и просит Катю сообщить код из полученного только что sms. Этот код нужен якобы для подтверждения доставки. На самом деле мошенник за минуту до этого пытался авторизоваться на «Юле» или «Авито» через телефон жертвы и сбросил пароль. То есть Катя, ничего не подозревая, сообщает ему код для восстановления пароля. Он заходит в ее профиль, подтверждает доставку и получает деньги, а Катя – старые тапки вместо новых кроссовок.

✖ Не все скучали в самоизоляции. За 2020 год количество преступлений в интернете увеличилось в два раза по сравнению с 2019-м*. На российских сервисах объявлений и служб доставки мошенники в 2020 году заработали более миллиарда рублей.**

ЕСЛИ ТЫ ПРОДАВЕЦ

1. Возврат оплаты

Цель мошенников: заставить тебя перевести деньги на их счет.

Схема: теперь уже Катя решила продать свой планшет, которым пользовалась всего пару месяцев. Заинтересованный покупатель расспрашивает о товаре и убеждает ее перейти в другой мессенджер. Делает вид, что оплатил товар, и присылает поддельную квитанцию. Кате приходит из банка sms о зачислении средств, очень похожее на настоящее.

Затем аферист связывается с Катей, приносит тысячу извинений, сообщает, что передумал покупать ее планшет, и просит перевести деньги обратно. Чтобы надавить на жалость, рассказывает слезливую историю о том, как он буквально минуту назад узнал о болезни близкого человека – и теперь ему не до гаджетов, ведь все деньги уйдут на лечение. Катя – девушка добрая, поэтому переводит деньги злоумышленнику и еще желает здоровья ему и его семье.

2. Служба поддержки или безопасности

Цель мошенников: выудить у тебя данные банковской карты.

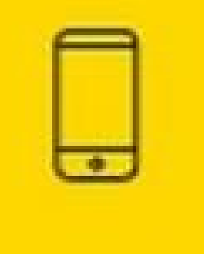
Схема: казалось бы, мы давно запомнили правило: данные карты никому, никогда, ни при каких обстоятельствах сообщать нельзя. Но одно дело – знать, а другое – не растеряться, когда в разгар рабочего дня Кате звонит незнакомец и хорошо поставленным, уверенным голосом сообщает, что на связи служба поддержки интернет-сервиса «Юла» или служба безопасности «Авито». Нашелся покупатель на ее товар (тот самый планшет) но, чтобы завершить сделку, девушке нужно подтвердить данные карты или сообщить пароль из sms. Потом морок рассеивается: Катя понимает, что не стоило так делать, но уже поздно. Так девушка снова теряет деньги, но приобретает ценный опыт, которым непременно воспользуется в следующий раз. Ну мы на это надеемся.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Не уходи из внутреннего мессенджера онлайн-сервиса.

Не переходи по ссылкам, которые тебе присылают.



Не сообщай данные карты и коды из sms.

Проверь профайл продавца. Насторожись, если он зарегистрировался неделю назад и сразу же выставил несколько интересных лотов по привлекательным ценам.

Если ты уже раскрыла свои платежные данные и потом поняла, что дело нечисто, тут же звони в банк и блокируй карту.



Не позволяй себя торопить.

При любых сомнениях свяжись со службой поддержки на официальном сайте.

GETTY IMAGES (2), ИЗ АРХИВА *СОГЛАСНО ДАННЫМ «СБЕРБАНКА» **СОГЛАСНО ДАННЫМ КОМПАНИИ DLBI



Ольга Чумакина

партнер консалтинговой компании CordisON

Ухожу красиво

Лучшее время года – это, конечно, отпуск. Даже от любимой работы нужно иногда отдыхать. Более того, такое право гарантировано тебе законом. Рассказываем, сколько свободного времени положено каждому уставшему человеку.

ТЕКСТ: ЕЛЕНА КОРОВУШКИНА

СКЛАДЫВАЕМ

Главное число, которое нужно держать в уме, – 28. Именно столько календарных дней составляет ежегодный основной оплачиваемый отпуск. Сюда не входят официальные нерабочие дни вроде новогодних и майских каникул. И если ты, скажем, собираешься уехать к морю в первой половине июня, то День России в счет отпуска не пойдет.

Некоторым сотрудникам положены еще и дополнительные оплачиваемые дни отдыха. Это:

★ те, у кого в трудовом договоре прописан ненормированный рабочий день;

★ те, чьи условия труда считаются вредными и/или опасными;

★ те, кто работает в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях;

★ те, кто относится к особым категориям, например педагоги и медработники.

Дополнительный отпуск может быть заменен денежной компенсацией, а вот с основным такой номер не пройдет! Работодатель не имеет права предложить тебе деньги: «Давай ты в этом году будешь совершать подвиги без отрыва от производства, а мы тебе за это доплатим».

Чтобы получить законное право отдохнуть, тебе нужно трудиться в компании не меньше шести месяцев. В исключительных случаях отпуск или его часть могут быть перенесены на следующий год, но нельзя работать без передышки более двух лет подряд – это серьезное нарушение. Даже если ты идейный трудоголик и не понимаешь, зачем сидеть дома, когда еще не все планы перевыполнены, будь готова к тому, что тебя отправят в отпуск в принудительном порядке. Боссу не нужны проблемы с трудовой инспекцией.

Отпускные должны начисляться не позднее чем за три дня до начала отдыха. Увольняясь, ты получишь денежную компенсацию за неиспользованные дни отдыха. Кстати, они не сгорают со временем: если ты не догуляла неделю три года назад, то ее тоже оплатят.

ДЕЛИМ

По договоренности с работодателем отпуск можно разбить на несколько частей. При этом хотя бы одна из них должна быть не меньше 14 дней. Но если вы с начальством не смогли или не захотели прийти к консенсусу по этому вопросу, то по закону тебя обязаны отправить отдыхать на 28 дней в один заход.

График отпусков на год работодатель должен утвердить в декабре предыдущего года – не позднее середины месяца. Это локальный нормативный акт, и предполагается, что обе стороны его соблюдают. Если тебе захочется что-то поменять, то руководство не обязано идти тебе навстречу, поэтому продумывай планы заранее. Некоторые категории граждан могут и не следовать графику: например, многодетным матерям отдых должен быть предоставлен по заявлению в удобное им время.

ПРОСТО ОТПУСТИ

Предположим, тебя недолюбливают и который год подряд норовят отправить в отпуск в ноябре. Осень, конечно, очей очарованье, но хотелось бы хоть иногда отдыхать летом. Ты можешь повлиять на ситуацию, используя ошибки работодателя. Вот на чем можно его подловить:

ты не ознакомлена с графиком и за две недели до начала отпуска не была о нем уведомлена;

тебе не выплатили отпускные заранее;

отдых разбит на несколько частей, но ты не давала на это согласия.

В этих случаях нужно написать заявление, что из-за допущенного нарушения ты считаешь график недействительным и просишь предоставить тебе отдых в другое время. При неоднократных отказах можно будет обратиться с жалобой на работодателя в контролирующие инстанции.

Проверь правила внутреннего распорядка – возможно, там прописаны случаи, в которых отпуск предоставляется по заявлению: например, когда покупаешь путевку в санаторий для лечения.

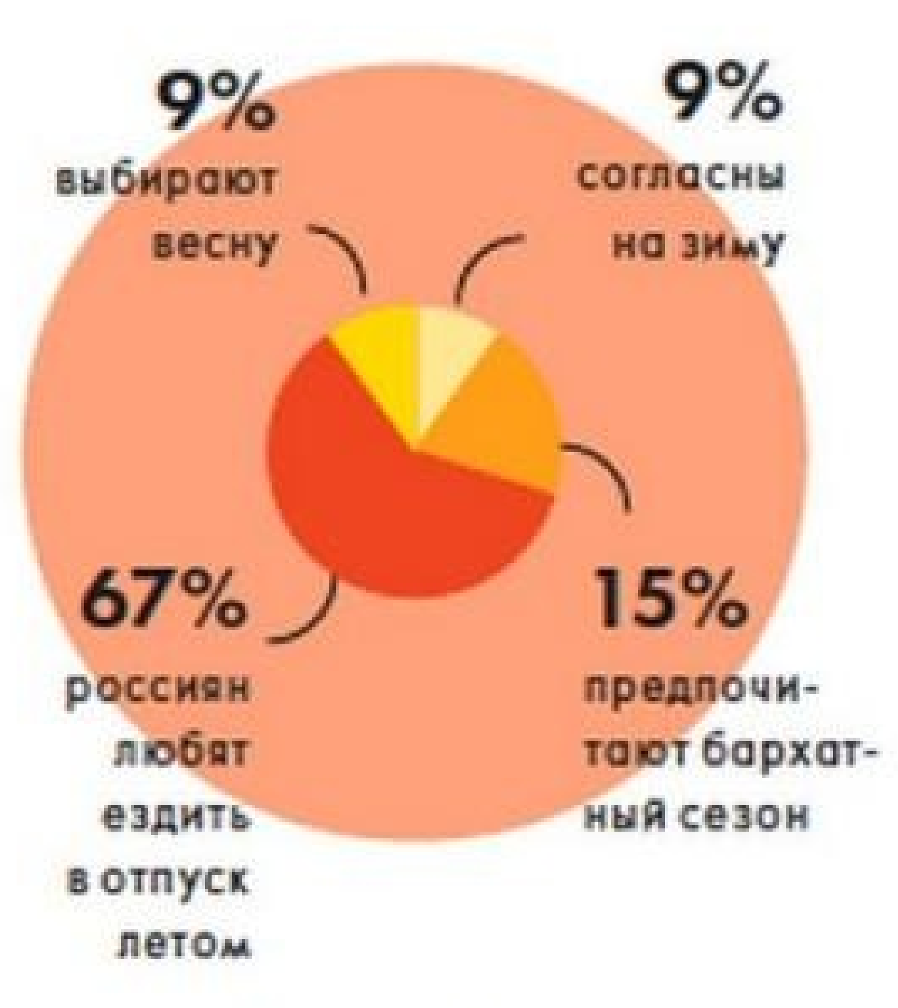




Если твоя компания не соблюдает ТК и пытается лишить тебя возможности отдыхать по закону, ты можешь пожаловаться на нарушения на портале «онлайнинспекция.рф», в Государственную инспекцию труда (ГИТ) или направить иск в суд.

Если захочешь взять отпуск без сохранения заработной платы, то работодатель может тебе это разрешить, но не обязан – за исключением некоторых случаев. Сотруднику положены дни за свой счет по семейным обстоятельствам, например на свадьбу, или по другим уважительным причинам, прямо указанным в ТК РФ. Кстати, наименее выгодно брать отпуск без сохранения содержания в январе, феврале и мае. Если в месяце меньше рабочих дней, то при фиксированном окладе каждый из них стоит дороже. Например, в январе 15 рабочих дней, и при зарплате 100 000 руб. каждый из них обойдется тебе в 6666 руб., а в марте такой же рабочий день будет стоить 4545 руб. Почувствуй разницу!

И вот ты наконец отправилась в отпуск, вместо офисного кофе пьешь холодный мохито, вместо протокола совещания изучаешь оттенки заката где-то у южных берегов. Но тут звонят с работы и в трубке раздается крик: «Всё пропало, гипс снимают, клиент уезжает, без тебя не справляемся, бросай свой мохито и возвращайся». Подобный поворот событий в твои планы, разумеется, не входил, и ты имеешь полное право отказаться. Вызвать работника из отпуска можно только с его согласия, и неважно, где ты находишься – на краю света или через две улицы от офиса.



ИСТОЧНИК: ТУТУ.РУ

ФОТО: CARLA GULER. СТИЛЬ: CHEE SMITH. ВОЛОСЫ: ADAM GARLAND. МАКИЯЖ: ALENA MOISEEVA (MMG ARTISTS). МОДЕЛЬ: DARIA M. (MMG MODELS). ИЗ АРХИВА

ЖУРНАЛ COSMOPOLITAN ПРЕДСТАВЛЯЕТ

WOW! box

ЗАКАЖИ НОВЫЙ WOW! SPRING BOX* НА WOWBB.RU

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ***



1. SEPHORA COLLECTION – МАСКА ДЛЯ ГУБ ВАНИЛЬ 2. BIODERMA – SEBIUM ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ 3. HERLA – ИНТЕНСИВНО УВЛАЖНЯЮЩИЙ ДНЕВНОЙ КРЕМ SPF 15 4. DRY RU ULTRA – АНТИПЕРСПИРАНТ С ПРОЛОНГИРОВАННЫМ ДЕЙСТВИЕМ 5. LANCASTER – 365 SKIN REPAIR YOUTH RENEWAL ВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯ ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ 6. ZEITUN – КОФЕЙНЫЙ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА «ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД» 7. DIVAGE – ГУБНАЯ ПОМАДА PRALINE 8. BLISTEX – БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ LIP RELIEF CREAM 9. KLATZ – ЗУБНАЯ ПАСТА ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ СМУЗИ 10. MIRROLLA – НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА ДЛЯ ВОЛОС 11. LP CARE – ПАТЧ ДЛЯ ГУБ 12. LP CARE – ПАТЧИ ДЛЯ ГЛАЗ ГИДРОГЕЛЕВЫЕ 13. POETEQ – КАРАНДАШ ДЛЯ ГЛАЗ ГЕЛЕВЫЙ

РАЗБЕРИСЬ

САМА СЕБЕ ПСИХОЛОГ: ВСЁ ДЛЯ СЧАСТЬЯ – У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ!

ОПЯТЬ НАЧИНАЕТСЯ

К любому новому делу лучше заранее подготовиться – так и уверенности больше, и настрой правильнее, и шансы на успех выше. Так вот, если хочешь, чтобы твой макияж был максимально естественным и стойким, делай ставку на праймеры.

Линия средств премакияжа Do The Best, **Faberlic**



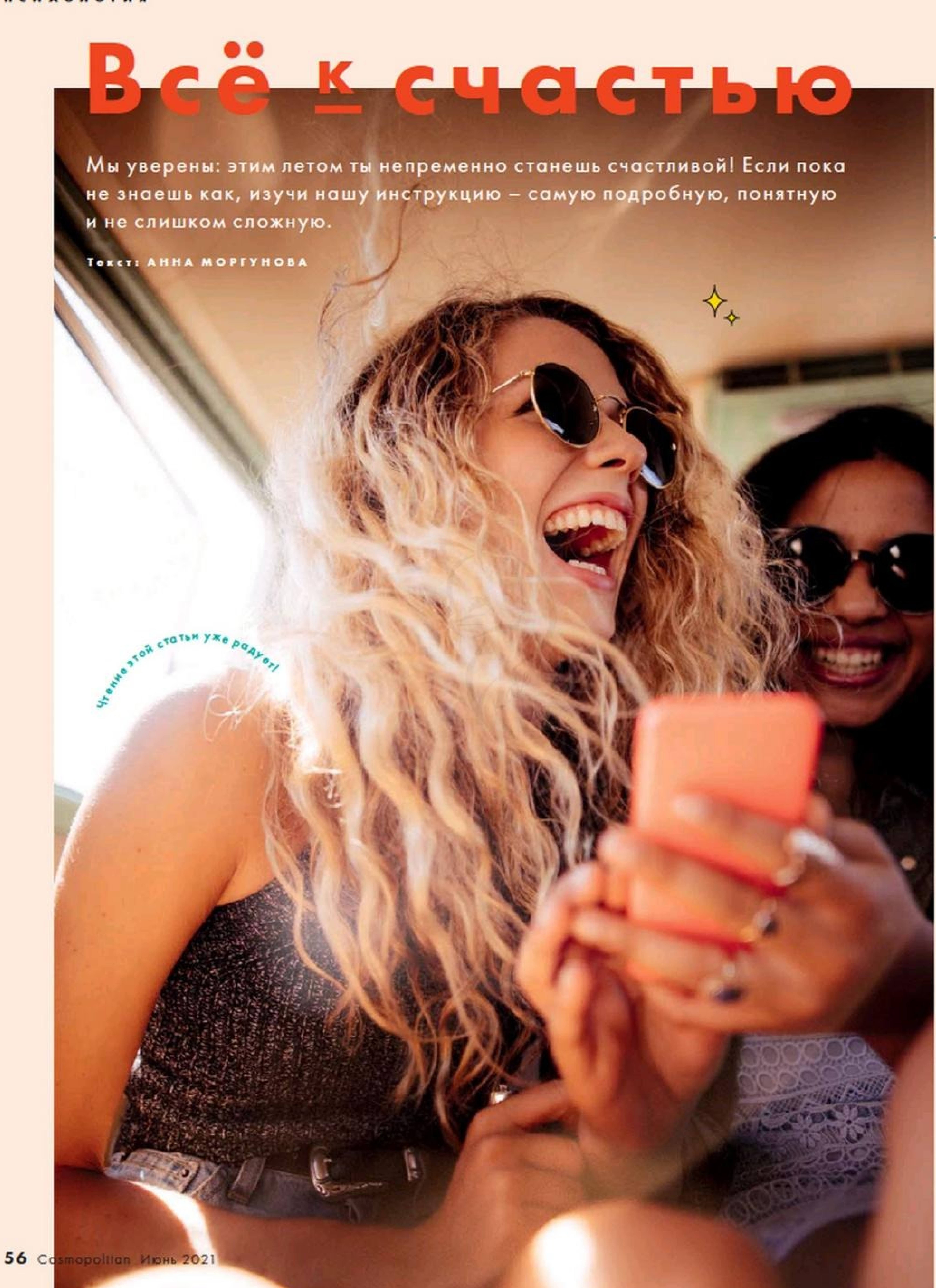
Шесть средств, которые сужают поры, матируют, разглаживают, увлажняют кожу и готовят ее к дальнейшему нанесению макияжа.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Всё к счастью

Мы уверены: этим летом ты непременно станешь счастливой! Если пока не знаешь как, изучи нашу инструкцию – самую подробную, понятную и не слишком сложную.

Текст: АННА МОРГУНОВА



Чтение этой статьи уже радует!

О том, что такое счастье, задумываться мы начали еще в школе. Принудительно – во время сочинений, добровольно – заучивая стихи Асадова и записывая в тетрадки разноцветными ручками афоризмы. Недостатка в последних не наблюдалось: высказаться хотели все – от Ларошфуко и Уинстона Черчилля до Коко Шанель и Эриха Марии Ремарка. Особого согласья при всем красноречии в товарищах не было, поскольку тема довольно сложная. Попробуем в ней разобраться с психологом, гештальт-терапевтом Марией Либерман.

СКЛАДЫВАЕМ БОЛЬШОЕ ИЗ МАЛОГО

Счастье может быть как ощущением, так и состоянием – вся разница в продолжительности. Первое – это так называемое счастье в моменте, в гештальт-терапии для него есть термин «фулл-контакт». Оно начинается с момента зарождения какой-то потребности, например дружеского общения, совместного переживания эмоций. Потребность трансформируется в желание – ужасно хочется выпить кофе с подругой, поговорить по душам, посмеяться над шутками, понятными только вам двоим. Но если дальше не предпринимать усилий, всё закончится очередным «Надо бы увидеться» в мессенджере, а желание так и останется неудовлетворенным.

Если же пойти дальше – сверить графики, выбрать время, место и вылезти из-под одеяла в выходные, случится встреча – и возникнет то самое долгожданное «Как здорово, что мы есть друг у друга». Это и будет фулл-контакт – полное удовлетворение и счастье в моменте. Оно оставит приятное послевкусие и пару десятков смешных и дурацких совместных селфи.

Радость сохранится до возникновения новой потребности – ощутить морские брызги, запах цветущей сирени или удобную подушку под головой в 11 вечера, а не в три ночи.

Чем больше в жизни таких фулл-контактов, когда маленькие, средние и большие желания становятся реальностью, тем счастливее человек: на работе, в отношениях и вообще в целом. И это уже продолжительное состояние счастья, красивый большой пазл, собранный из крошечных деталей. Оно более глобальное, но, правда, ощущается не так остро. И мы часто заблуждаемся: понимаем под счастьем сам момент фулл-контакта и мечтаем остаться навсегда в искрящей точке пиковых переживаний. Как говорил Фауст, любитель черных пуделей, остановись, мгновение, ты прекрасно.

В жизни это так же сложно, как и в книге: нельзя час подряд пить лавандовый раф или на неделю застыть в объятиях – руки затекут уже через пару минут.

Продуктивнее воспринимать счастье как поток, движение от одного удовлетворенного желания к другому. Хорошо, когда их много, а не одно-единственное, ради которого игнорируются мелкие, но тоже значимые.

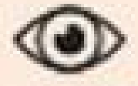
ВЫЯСНЯЕМ ИСТИННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Вроде бы получила то, чего хотела, а радости нет, вместо нее досада, обида и разочарование. Такое происходит, если не можешь правильно опознать потребность и начинаешь гадать на кофейной гуще, выбирая доступные варианты. Непонятно, чего хочется? Может, съесть пирожное? Заказать пушистые тапочки в виде коал, соковыжималку и три зеленых кружки в интернет-магазине? Съездить в гости к троюродной тете?

Результат – усталость и очередное обещание считать калории и деньги. Всё потому, что «чем-то» была потребность в нежности или поддержке, которая так и осталась неудовлетворенной.

Часто за одними, казалось бы, вполне конкретными желаниями прячутся совсем другие. И «Хочу уехать в круиз на неделю, чтобы не было связи» означает «Устала от обязательств, работы, отношений», и тут, увы, команда лайнера бессильна. Этим человеческим

неумением слышать себя активно пользуются маркетологи. Конечно, именно красная кофеварка и набор капсул к ней вернут ощущение тепла и семейного уюта, а сумка с огромным тяжелым логотипом придаст уверенности в своих силах (особенно физической).



НЕ ОГЛЯДЫВАЕМСЯ НА ОКРУЖАЮЩИХ

Еще одна помеха счастью – подмена своих потребностей чужими. Например, женщина мечтала быть пианисткой, а стала стенографисткой и теперь постоянно отпрашивается с работы, чтобы отвести свою дочь в музыкальную школу. Страшно радуется успехам ребенка: хвалит, обнимает, мотивирует. Если спросить девочку, счастлива ли она играть на фортепиано, та ответит: «Конечно да». Но на самом деле ей важна не игра, а мамино одобрение. Вот бы еще дорога к нему не проходила мимо портретов Грига и Чайковского.

Люди часто идут к психологу с проблемой «Всё есть, а счастья нет». И действительно, с определенной точки зрения жаловаться не на что: крепкая семья, стабильная работа, дом – полная чаша. С жиру бесишься, не иначе! Только вот владелица этих благ хотела совсем другого, но не разрешала себе мечтать: «Какие путешествия, какие полеты на дельтаплане и изучение кактусов в Мексике – что за инфантилизм! Так и родить не успеешь вовремя!» А где-то рядом, в аэропорту, ожидая пересадки на очередной рейс, горюет специалист по кактусам, который (которая) как раз всегда видела себя замужем и с тремя дочками, но слышала, что современной женщине эти патриархальные ценности близки быть не должны. В итоге у нее сбылась мечта – только чужая.

Правильным и неправильным может казаться любое желание – в зависимости от социума, который всегда точно знает, как надо.

ЖИВЕМ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Машину времени еще не изобрели, но мы и сами справляемся, перемещаясь то в прошлое, то в будущее, каждый раз ловко минуя настоящее. Вот он, пляж, море, всё, как хотели, но в Сочи. В Греции два года назад было лучше. А что случится еще через два года, вообще неизвестно. Может, стоило отложить эти деньги, а то уволят, а подушки безопасности нет как нет...

Неспособность оставаться в моменте, постоянная ностальгия или тревога за будущее выдергивает нас из состояния «здесь и сейчас». Мы тоскуем, нервничаем, проигрываем разные сценарии и упускаем подходящий момент для счастья.

ДАЕМ СЕБЕ СВОБОДУ

Попытка выстроить детальную картину счастья, как ни странно, пользы на самом деле не приносит. Я полечу в отпуск своей мечты в белых кедах и с новеньким красным чемоданом на колесиках. Я встречусь с подругой утром на летней веранде, и мы закажем пашот и ристретто. Но начинается дождь, кеды намокают, чемодан привозят не того цвета, желток в пашоте оказывается крутоват, кофе жидковат – и всё идет прахом.

Или взять мечты об идеальном партнере – вот где конкретика



НЕ ПОДХОДИ КО МНЕ

Бояться можно не только темноты и пауков, но и счастья. Этот странный страх носит не менее странное название – херофобия. Люди, ею страдающие, убеждены: вслед за счастьем непременно последует расплата в виде наказания. Любящий партнер заболеет, самолет, на котором летишь из свадебного путешествия, упадет, а премию украдут телефонные мошенники. При таком подходе чем больше хорошего в жизни человека, тем он несчастнее.



Жизни без сложностей не бывает, и это важно осознать и принять.

только вредит. Классика жанра – серия «Секса в большом городе», где Шарлотта неожиданно ощущает себя счастливой с человеком, ну совсем не подходящим на роль «того самого». Первое время это сильно отравляет ей радость – притом что с правильным во всех отношениях мужем она как раз была очень явно несчастна.

Жизнь без сложностей и проблем – такая же фантазия, как идеальный мужчина или пашот совершенной формы. В реальности так не бывает, и это важно осознать и принять. А затем стремиться к тому, чтобы желания сбывались чаще. Тогда и светлых моментов станет больше и можно будет уверенно сказать: да, в целом я счастлива.



ПОДКЛЮЧАЕМ ГОРМОНЫ

Разум разумом, но нашими сложными, непонятными и бушующими чувствами так или иначе руководят гормоны (особенно четко это понимаешь во время ПМС).

Лоретта Грациано Бройнинг, заслуженный профессор Калифорнийского университета, посвятила «гормонам счастья» одноименную книгу. Оказывается, природа создала чувства удовлетворения и удовольствия вовсе не для радости, а для выживания. Прекрасные дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин становятся нашей наградой за правильные действия.

Вкусно поел, хорошо отдохнул, одержал победу в состязании – получи бонусную порцию счастья. Затем эйфория проходит, а мы начинаем лихорадочно придумывать, как бы ее поскорее вернуть. Если в мозгу уже образовались определенные нейронные связи, мы прибегаем к старым схемам и привычкам. Неслучайно универсальным способом порадовать себя стала вкусная еда – надежный, знакомый с первых дней жизни вариант.



ДОФАМИН – ПОИСК НАГРАДЫ

Это гормон радости от получения чего-то необходимого. Ты лежишь в кроватке, и подходит мама. Стоишь на дискотеке, и подходит мальчик, который тебе давно нравится. Выступаешь на соревнованиях и занимаешь первое место. Да даже просто выигрываешь в компьютерной игре – для выживания эти сто очков совершенно не нужны, но мозг расценивает их как социальное вознаграждение.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

Важно понять, какие достижимые цели приносят радость: решить сложную задачу, получить лайки за удачное фото, приготовить десерт так, чтобы потом весь офис спрашивал рецепт? Идеально, если задача будет не слишком простой, но и не чрезмерно сложной, иначе эффект окажется обратным – я неудачница и ничего, ничего не могу, вот опять Нобелевскую премию по химии отдали другому! Выработку дофамина также стимулируют новые проекты, путешествия и даже коллекционирование, которое создает искусственную, но ощутимую потребность в чем-либо.

ОКСИТОЦИН – СТРОИТЕЛЬСТВО СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ

Близкие и теплые отношения – дополнительная гарантия выживания. Если тебя приняли в группу, если ты доверяешь кому-то, наградой станет выброс окситоцина.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

Источники этого гормона – дружба, любовь, тактильный контакт, от пожатия руки и массажа до секса с оргазмом. Кстати, окситоцин вырабатывается не только когда мы получаем заботу и тепло, но и когда сами их кому-то дарим.

ЭНДОРФИН – ИГНОРИРОВАНИЕ БОЛИ

Этот гормон вызывает ощущение легкости и эйфории. Природой он задумывался как мощный анальгетик – в ответ на физическую боль. Эндорфин помогал нашим предкам в сложных ситуациях: убежать от разъяренного хищника и только в пещере заметить вывих лодыжки.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

В мирной жизни найти эндорфин можно, например, в спортзале на беговой дорожке – убежать от пары килограммов порой не проще, чем от гепарда. Можно смотреть «Дневник памяти» и другие душещипательные фильмы, под которые хорошо плачется. Подойдет и комедия – смех тоже способствует выработке эндорфина.



СЕРОТОНИН – ПРИЗНАНИЕ И УВАЖЕНИЕ

Приятно, когда тебя любят просто потому, что любят. Но не менее важно ощущать, что к тебе прислушиваются, считают умной и проницательной, спрашивают совета или поручают важное дело, с которым никто другой не справится. У социального доминирования тоже есть выгода – признанный лидер получает лучшего партнера и оставляет больше своих генетический копий. Кроме того, уважение гарантирует доступ к ресурсам: лучшей еде и месту у костра.

КАК ПОЛУЧИТЬ?

Напоминай себе о тех моментах, когда ты приняла очередное мудрое решение, организовала корпоратив или смогла убедить управляющую компанию поставить камеру наблюдения во дворе. Кто молодец? Ты молодец!

GETTY IMAGES [3]

СОСТАВЛЯЕМ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПИСОК

Иногда от теории лучше сразу перейти к практике. У каждой есть простые гарантированные способы почувствовать себя счастливее.

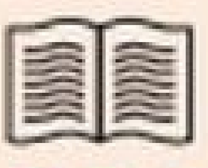
Конечно, если начать всё анализировать, то есть шанс докопаться до сути и точно узнать, почему та или иная манипуляция доставляет радость. Но если твой метод законен и работает безотказно, можно обойтись без рефлексии и просто составить список радостей, а в моменты, когда нужно поднять настроение, обращаться к нему.

Сядь, расслабься и запиши в столбик всё, что вспомнишь: ощущение, когда идешь босыми ногами по чистому полу или гладишь пушистый живот кота, запах мандаринов или блинчиков с ванилью, яркий лак на ногтях, герберы в вазе, песня из кинофильма про Электроника...

Оставь файл на рабочем столе и вноси туда новые пункты по мере поступления. Возможно, одним из них станет перечитывание самого списка.

ЧЕРЕЗ «НЕ ХОЧУ»

Порой понять свои истинные желания помогает отрицание. Если не знаешь, что тебе нужно для счастья, составь и список ненужного – пробки, шум, общение с токсичной подругой, овсянка по утрам. А напротив каждого «не» напиши приятную замену, которая приблизит ощущение счастья. Известный анекдот «Купи козу» как раз про это. Возможно, момент покупки ты даже не зафиксировала, зато радость от продажи точно ощутишь.



ПЛАНИРУЕМ МЕНЮ

Как мы уже писали, один из самых простых способов порадовать себя – вкусная еда. Есть даже «утвержденный» врачами перечень продуктов, которые положительно влияют на настроение. Они содержат триптофан, играющий важную роль в синтезе серотонина. Как ни обидно, но в волшебный список не попали пицца «Четыре сыра» или капкейки со сливочным кремом: там есть орехи, бананы, финики, молоко и индейка. Зато ты можешь купить себе кусочек счастья в ближайшем супермаркете!

Даем добро!

Благотворительность сегодня важная часть жизни. Каждый месяц Cosmopolitan и фонд «Друзья»* поднимают социально значимые проблемы и рассказывают, как ты можешь помочь себе и другим. Тема июня – наркозависимость.

*Фонд «Друзья» развивает благотворительность в России, поддерживая социальные проекты и помогая им становиться известными, масштабными и эффективными.



консультант по поддержке наркозависимых людей, выпускник Московской школы профессиональной филантропии

Наркозависимые люди сталкиваются со стигматизацией и дискриминацией. Наша миссия – реабилитировать их человеческое достоинство на основе принципа уникальности каждой жизни.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Наркозависимость, по мнению многих ученых, – хроническое заболевание, которое остается с человеком на всю жизнь (ремиссия возможна, хотя и требует больших усилий). Часто это симптом, а не причина внутренних конфликтов и кризисов, которые могут возникнуть задолго до того, как человек впервые попробует наркотики. У некоторых наркозависимых с детства наблюдаются нестабильная психика, депрессия и аффективные расстройства. Кто-то пережил насилие или находился рядом с зависимыми родителями. Наркотики становятся для этих людей способом самолечения, избавления от проблем.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРОБЛЕМЕ

- С каждым годом всё больше молодых людей становятся зависимыми от синтетических стимуляторов. Их долгое употребление повышает риск инфаркта, инсульта и отека мозга.
- Основные причины проблемы, согласно данным опросов: социальное неблагополучие, доступность наркотиков и отсутствие организованного досуга.
- Генетическая предрасположенность к зависимости существует, но не меньше на человека влияют социум, привычки и круг общения.
- Часто люди умирают не от наркотика, а от последствий его употребления – передозировки, хронических болезней (ВИЧ, гепатиты B и C), несчастных случаев, происходящих в состоянии измененного сознания, самоубийства.

КАК ПОМОЧЬ ТОМУ, У КОГО НАРКОЗАВИСИМОСТЬ?

- Если твой близкий страдает от зависимости, тебе следует убедить его пройти лечение и поддерживать на этом пути.
- Ты можешь мотивировать человека самостоятельно, обратиться за помощью к психологу или в группы взаимопомощи, такие как «Анонимные Наркоманы».
- Шантаж, оскорбления, попытки вызвать чувство вины не работают, а только отдаляют решение человека измениться.
- Чтобы поддержать людей, которые помогают наркозависимым, ты можешь сделать пожертвование на официальном сайте фонда «Гуманитарное действие» (внесен в реестр НКО-«иноагентов»). Фонд оказывает содействие в реабилитации и сотрудничает с психологами, юристами и врачами разных специальностей.



Почему об этом нужно говорить

✖ У каждого четвертого россиянина в окружении хоть раз оказывались зависимые люди. Ежегодно в стране более 70 тысяч человек начинают употреблять наркотики, свыше 4 тысяч – умирают от передозировки. К наркопотребителям государство и общество относятся предвзято, что часто мешает им выздороветь, найти работу и вернуться в социум. Чтобы повлиять на эту ситуацию, важно рассказывать, что наркозависимость – это заболевание, а не преступление. И что человеку нужны не наказание и осуждение, а квалифицированная помощь, лечение и поддержка, а также шанс на полноценную жизнь без дискриминации.

ИЗ АРХИВА

ВЛЮБИСЬ

УЧИМСЯ НАСЛАЖДАТЬСЯ КАЖДЫМ МОМЕНТОМ!

В обеих композициях есть нота ветивера, которая традиционно считается мужской.

ЧИТАЕМ ПО РОЛЯМ

Мы не уверены, что хорошие девочки по-прежнему выбирают плохих мальчиков – и наоборот. Но если речь идет об ароматах с названиями Very Good Girl и Bad Boy Le Parfum... Ммм, устоять очень сложно!

Парфюмерная вода Very Good Girl и Bad Boy Le Parfum, **Carolina Herrera**

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Что тебя касается

Развивать чувственность можно и нужно: она помогает человеку получать больше удовольствия от секса (и от жизни вообще. – Прим. ред.). А начать стоит с интересного исследования.

Текст: **Арина Борисова**
Эксперт: **Юлия Толмачева, психолог и сексолог**



Чувственность, по сути, – сила реакции на тактильные раздражители. Эту дивную способность организма всячески эксплуатируют авторы любовных романов при описании эротических сцен. В книгах всевозможных Диан Палмер героини с точеной фигурой сходят с ума от одного лишь прикосновения любимого. Тут и волны тепла, и мурашки, и искры, и нежный ласкающий ветерок, то есть максимальный телесный отклик даже при весьма скромных затратах.

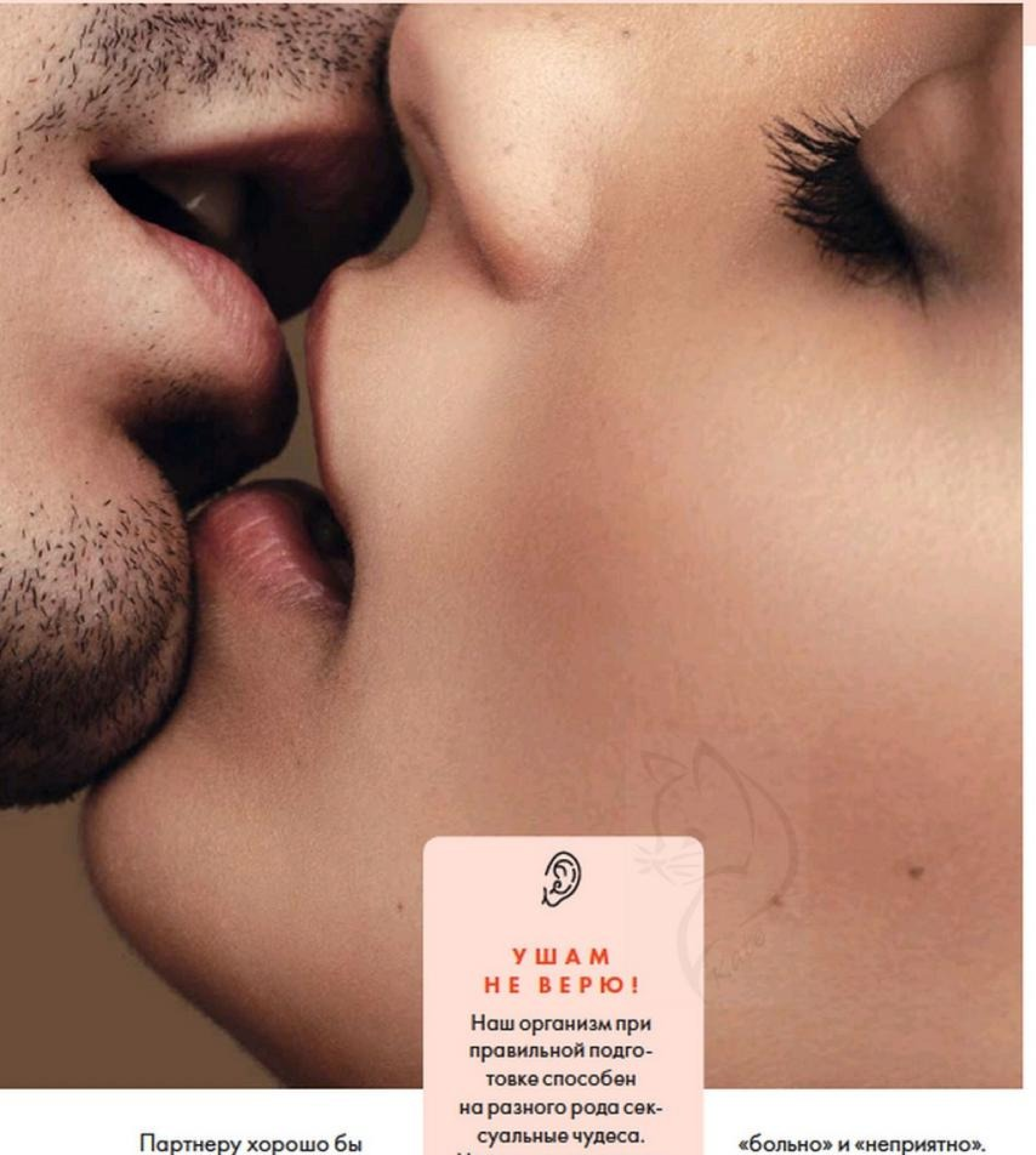
Самое приятное, что добиться подобного куда реальнее, чем иметь одновременно точеную талию, пышную грудь, бездонные зеленые глаза и мускулистого миллионера во френд-зоне. Конечно, специального прибора, определяющего ту самую силу реакции, не существует. Основной критерий один – доставляют ли прикосновения партнера удовольствие или вгоняют в сон и ступор. Если отклик слабее, чем хотелось бы, можно изменить ситуацию.

Очень личное

Одних заводит массаж ступней, других – поцелуи в шею, третьих – медленное расчесывание волос деревянной щеткой. Попробуй изучить собственные реакции – на тепло и холод, пушистое перышко, шелковый шарф, смазанные ароматическим маслом ладони, определенные вибрации и разные типы прикосновений при мастурбации. Последняя, кстати, считается одним из лучших способов сексуального самопознания.

Чисто технически наиболее чувствительны те части тела, где кожа тонкая, нежная и поэтому восприимчивая: губы, шея, локтевые и коленные сгибы, грудь, гениталии. Но большую роль играет и личный опыт, в том числе эмоциональный. Если ярким переживанием юности стало провокационное поглаживание спины на решающем свидании, эта связка может сохраниться на годы. И вот мать троих детей по-прежнему краснеет как школьница, едва ее обнимут за талию.

Попробуй изучить свою реакцию на тепло, холод, пушистое перышко, шелковый шарф...



Можно попозже?

Иногда чувственность заглушается голосом разума. Точнее, бесконечным гулом мыслей: пора сделать ремонт на кухне, снова не позвонила маме, завтра сдавать презентацию и вообще, надо похудеть, а то с самопрезентацией проблемы… Рефлексия и чувство вины за то, что цветы не политы, а я тут всяким занимаюсь – худший афродизиак на свете. Многие женщины, перечисляя ежедневные дела, привычно не оставляют места для отдыха и удовольствия. Но если время и силы на секс выкраивать по остаточному принципу, радости будет меньше, чем хотелось бы. Особенно грустно, когда занятия любовью превращаются в обязанность, ведь примерная степфордская жена должна быть хозяйкой на кухне и богиней в постели.

Установки из детства и юности могут негативно влиять на чувственность. Например, если родители практиковали аскетизм и строгость и всячески порицали сексуальность: ишь, оголилась, стыд, только об одном думает. Или первый мужчина сделал всё, чтобы у тебя возникли сомнения по поводу твоей внешности и манеры поведения в постели. Серьезные страхи, травмы и обиды стоит обсудить с партнером – или со специалистом.

Ушам не верю!

Наш организм при правильной подготовке способен на разного рода сексуальные чудеса. Например, на оргазм при стимуляции сосков или мочек ушей, а вовсе не клитора. И тут дело не столько в каких-то особенных ушных раковинах, а удачно сложившихся обстоятельствах. Скажем, если во время сексуального возбуждения партнер параллельно с клитором стимулировал мочку уха – и в мозгу закрепилась сильная связь между этими великими событиями.

Партнеру хорошо бы узнать, что именно доставляет тебе удовольствие. Не стоит ждать чудес телепатии от другого человека, особенно если у него уже был опыт отношений и сложилось представление о том, что девушке нравится или не нравится. Мануалы «Пять ступенек к женскому оргазму» хороши для секс-курсов, а в жизни одни и те же действия могут вызывать как мультиоргазм, так и реакцию «щекотно», «больно» и «неприятно». Полезно изучать теорию вдвоем – конечно, если партнер готов к исследовательской работе.

Существует мнение, что лучшие любовники – мужчины после сорока. Никакой особой магии цифр здесь нет, просто в этот период гормональный фон и либидо несколько снижаются, и желание порадовать женщину, а не сбросить напряжение, выходит на первый план. COSMO

GETTY IMAGES



Мистер спорта

Физическая активность – это, конечно, хорошо, полезно и похвально. Вот только от некоторых мужчин, увлеченных здоровым образом жизни, порой хочется бежать – или стремительно удаляться спортивной ходьбой.

Текст: МАРИЯ МИКУЛИНА, сценарист

ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

Легендарный марафон на выносливость «Железный человек», он же Ironman, впервые состоялся в конце 1970-х, но до России добрался на перекладных лишь к 2010-м. И понеслось! Тысячи русских мужчин послезали с печей, на которых смотрели сериалы, натянули плавки, сели на велосипеды и отправились на поклон своему новому богу – Триатлону Красно Солнышко. Тогда тысячи русских женщин фактически остались без мужей, а их дети осиротели. Осиротел и семейный банковский счет. Кроссовки, которые позволят триатлету бежать на 0,0006 секунды быстрее, и плавки, которые превращают волосатую его поверхность в упругого и обтекаемого дельфина, обходятся недешево. А ведь есть еще велосипед – специальный такой велосипед стоимостью, например, в миллион. В общем, завелся в доме триатлет – перепрятывай сбережения.

РАБОТА НА ИЗНОС

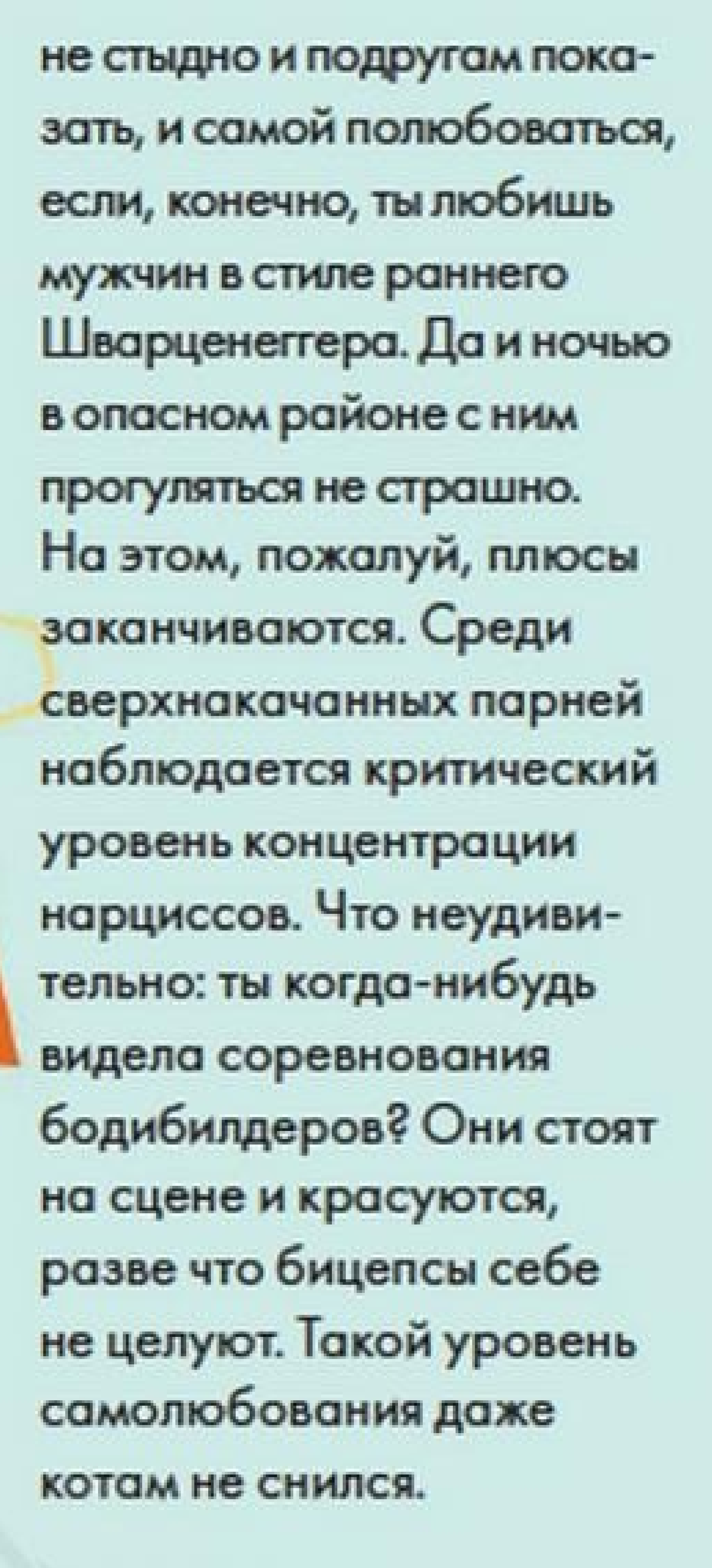
У профессионального спортсмена в жизни две эволюционные стадии: действующий профессиональный спортсмен и бывший. А твои интересы в этих отношениях возьмут в лучшем случае утешительную бронзу. Совместный отпуск? Только если он не совпадает со сборами. Секс накануне соревнований?.. Ты что, хочешь, чтобы он проиграл?!

А потом наступает вторая эволюционная стадия. Причем наступает быстро – в спорте ветеранами становятся примерно в том возрасте, когда в обычном мире выдают паспорт. (Если, конечно, профи не станет к этому моменту вторым Месси. Но он не станет. Просто поверь.) Следующие 70 лет человек проведет в состоянии вялотекущей экзистенциальной горечи от того, что его лицо не используют на заставке спортивных каналов, а бренды не спешат заключать с ним миллионные контракты. Переучиваться на кого-то еще уже поздно, сложно и лень, лучше иногда ловить в старом кубке отражение скупой слезы... Конечно, спортсмена жалко. Вопрос, готова ли ты потратить на жалость целую жизнь.

ЙОГ В ТУМАНЕ

Казалось бы, что может быть плохого в йоге? Ну сидит себе человек в позе

верблюда, зато, как говорится, не пьет. Вот именно: не пьет. И тебе не дает. Йога опасна как раз иллюзией своей невинности. Начинается всё как комплекс упражнений на дыхание, но быстро выясняется, что они неэффективны, если тот, кто их выполняет, ест мясо, пьет вино и в перерывах между асанами покуривает в форточку.



И вот, вернувшись домой однажды вечером, ты обнаруживаешь, что холодильник превратился во Всемирное хранилище семян, а бокал сидра, о котором ты мечтала всю дорогу, упокоился на дне раковины. Взамен тебе предлагается смузи из сельдерея и объяснения, что «мясо – это мертвая плоть, которая забивает чакры». Остается надеяться, что йога-наваждение пройдет само собой и изможденный сыроедением мужчина через пару недель сам побежит забивать чакры в ближайшую бургерную.

БИЦЕПС И ТРИЦЕПС В СТРАНЕ СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Вот у кого с поеданием мяса никаких проблем нет. Проблемы есть у близких: ведь качок успевает уничтожить все продукты еще до их пробуждения. После чего делает себе протеиновую смесь и, заранее сморщив лицо от нечеловеческих усилий, заползает под штангу.

Да, выглядит такой персонаж внушительно: не стыдно и подругам показать, и самой полюбоваться, если, конечно, ты любишь мужчин в стиле раннего Шварценеггера. Да и ночью в опасном районе с ним прогуляться не страшно. На этом, пожалуй, плюсы заканчиваются. Среди сверхнакачанных парней наблюдается критический уровень концентрации нарциссов. Что неудивительно: ты когда-нибудь видела соревнования бодибилдеров? Они стоят на сцене и красуются, разве что бицепсы себе не целуют. Такой уровень самолюбования даже котам не снился.

ЗВУКИ МЫ

Самый неконвенциональный спортсмен. Во-первых, он вполне может знать значение слова «неконвенциональный», так как получил прекрасное неспортивное образование. Во-вторых, он часто выглядит как антипод здорового образа жизни.

Речь о болельщике. Он говорит «мы», имея в виду себя и любимую команду, так, будто каждый день после тренировки дерется с ними со всеми мочалками в душе: «Мы вышли в четверть финала», «Мы проиграли, но показали им», «Да не принимали мы допинг!».

Любая женщина, связывая жизнь с болельщиком, должна понимать, что вступает в отношения не с одним, а еще с шестью (если он любит волейбол), а то и с одиннадцатью (если обожает футбол) людьми. Что само по себе утомительно. Кроме того, на ваши отношения будут влиять не только гороскопы, атмосферное давление и его мама, но и успехи и неудачи команды. Да, можно самой стать ярой болельщицей волгоградского «Ротора» или воронежского «Факела». Но это совет из женского журнала 20–30-летней давности. Современный Cosmopolitan на вопрос «Надо ли ломать себя и подстраиваться под интересы мужчины?» неизменно отвечает: «Нет». COSMO

СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ, ЕСЛИ:

- в доме появились гантели;
- он скачал себе спортивное приложение;
- в его лексиконе появились слова «протеины» и «аминокислоты»;
- во время разговора он постоянно сжимает кистевой эспандер;
- он созванивается с друзьями и обсуждает какую-то «игру»;
- он перестал использовать велотренажер как вешалку для одежды.



ОЛЯ ХАЛЕЦКАЯ / BANGIBANGI STUDIO

непростая история

Мой дорогой

31-летняя Евгения искала любовь, а нашла мужчину, планирующего жить за ее счет. Об отношениях, которые в прямом смысле слова обошлись ей недешево, она рассказала Cosmo. Имена изменены по просьбе героини.

По профессии я дизайнер. У меня высшее образование, отличное резюме, большой стаж работы в крупной компании с иностранными инвесторами и не только. И еще я была замужем. Не буду в подробностях описывать, почему от благополучной карьеры и «нормальной семьи» мне пришлось спешно уезжать в другой город – не хочется трогать то, что и так кровоточит. Скажу только, что муж мой был абьюзером, а такое без последствий не остается. Вот о них и расскажу.

Старый новый дом

Прихватив собаку, я сбежала в Краснодар. Во-первых, там тепло и красиво, а во-вторых, мне нужно было оказаться подальше от осуждающих взглядов и бывшего мужа. Сняла квартиру, в которую пускали с животными. Искала работу и пыталась наладить личную жизнь, зарегистрировавшись на сайтах знакомств.

Сергей, в отличие от большинства завсегдатаев таких сайтов, демонстрировал отличный русский язык и достаточную степень адекватности. Достаточную настолько, что я расслабилась и дала номер телефона. Мы проговорили полтора часа – как будто знали друг друга всю жизнь. Он сказал, что работает юристом и живет один в двухэтажном доме в пригороде. И еще много всякого такого, от чего даже у меня, казалось бы, уже опытной женщины, начал мерзко позванивать в голове Мендельсон. Сергей пригласил меня к себе домой – с ночевкой и даже с собакой, и я поехала в гости. О нет, я отдавала себе отчет, что, возможно, придется бежать в ночи. Но бежать не пришлось. Всё прошло так хорошо, что мне незамедлительно предложили съехаться.

Мы, два почти незнакомых человека, стали жить вместе. На мои деньги – впрочем, эта деталь тогда казалась мне незначительной. У меня были сбережения, и я рассчитывала, что их хватит, пока не устроюсь на постоянную работу. В дом Сергея я привезла свои кухонные принадлежности. Правда, кухни как таковой там не было – так, пара ящичков. Ну что ж, подумала я, нет – значит, надо купить, чтобы можно было красиво раскладывать ножи с вилками и расставлять хлебопечки с мясорубками. Заодно покрасила стены. Потом заказала новую ванну – не мыться же в ободранной. Когда я приступила к ремонту спальни, сбережения закончились.

Намывая полы между выполнением удаленных заказов, вялением помидоров, приготовлением обеда и собеседованиями, еще более редкими, чем заказы, я совершенно не волновалась. Мне нравилось быть домохозяйкой. Однажды я спросила, не даст ли Сергей денег на сегодняшний поход в магазин. По его удивленным глазам я поняла, что не даст и давать не планировал. Тогда я стала пользоваться кредиткой: нужно же что-то есть.

Юрист оказался не совсем юристом, а заочником-недоучкой. Все его клиенты водились в пределах соседских дач. И еще – важная деталь – Сергей очень уважал алкоголь. Я же продолжала готовить каждый день новое и вкусное, вытирала пыль, помогала любимому с поисками работы, взаимодействовала с толпой его соседей и друзей. Обустройство жилья, жарка шашлыков – я делала это безропотно и на свои деньги.

Почему? Сначала я действительно верила, что Сергей – тот, за кого себя выдает. У него прекрасно подвешен язык. Настолько, что даже картинку «успешный юрист и ободранный дом» он умудрился

правдоподобно объяснить: мол, раньше снимал квартиру в центре, но потом случился кризис, работы стало меньше, тут и пригодился полученный от бабушки в наследство дом, но это, безусловно, временно. К тому же я правда любила Сергея. А он был нежен, заботлив, внимателен, хорошо шутил и даже ничего не требовал от меня: всё, что я делала, я делала по собственной инициативе. И еще испытывала благодарность за то, что меня не бьют и не уничтожают морально.

ПОЛОВИНА БАНКИ С КОРИЦЕЙ

Гром грянул не сразу, но раскатов было несколько.

Сначала Сергей внезапно устроился работать на завод. Правда, ездил туда на моей машине, заправляя ее на мои деньги, и сильно оскорбился, когда я сказала, что автомобиль мне нужен.

Затем в его жизни возникла бывшая любовница. Он сообщил, что ему надо уехать по делам на Дальний Восток (деньги на путешествие тоже должна, естественно, выделить я), а я потом услышала пару телефонных разговоров и сложила два и два. Хороший слух подсказал, что дело касается женщины – причем той, с которой отношения, несмотря на расстояние, явно не закончены.

Я как раз приводила в порядок дом. На мой вполне закономерный вопрос «Что за женщина тебе звонит в ночи?» я получила неожиданный ответ: «А ты кто здесь такая? Бесплатно живешь!» Через три дня мне доверительно поведали, что та самая бывшая любовница через год совместного проживания купила ему машину, а я его только работать заставляю.

После этого разговора Сергей ушел с завода. Потерял всех клиентов, мрачно засел в доме и запил на случайный гонорар от несостоявшегося судебного процесса и занятые у меня деньги на ту самую поездку «по делам». Я ходила по стеночке, активно искала работу и новое жилье. Чтобы усилить эффект от запоя и угроз, он периодически не пускал меня в дом, когда на улице шел сильный дождь.

Однажды я всё-таки решилась. Буквально за три часа собралась, села в машину и вскоре распаковывала вещи на другом конце города. Интересный штрих: на новой квартире я обнаружила, что из моей банки с цейлонской корицей аккуратно отсыпана половина. Видимо, Сергей решил честно поделить совместно нажитое имущество.

Вообще-то я считаю, что мне очень повезло: если бы не появилась его бывшая любовница, я наверняка жила бы с ним дальше и, может быть, выплачивала бы уже три кредита, потому что альфонс – это альфонс: он возьмет всё даже у той, у которой почти нечего взять.

Сейчас у меня всё неплохо. Я нашла отличную работу, недавно начала новые отношения. С опаской, осторожно, но начала. И съезжаться уже не спешу: пусть мои поварешки пока побудут у меня – на всякий случай.

Я спросила, что за женщина звонит ему в ночи, и получила ответ: «А ты кто такая? Бесплатно тут живешь!»

Сначала я верила, что Сергей – тот, за кого себя выдает...

ANETE LUSINA [PEXELS]

Ты стал другим

Можно ли заставить партнера измениться, с чего начинать это великое дело и какие сюрпризы ждут нас на пути апгрейда и реновации живого человека?

Текст: МАРТА КЕТРО, писательница



«Он замечательный. Конечно, есть парочка недостатков, но это мы исправим!» – ты наверняка слышала такое из уст подруг или ловила себя на похожих мыслях в начале отношений. Когда первое любовное восхищение успокаивается, а близость усиливается настолько, что пара допускает возможность совместного будущего, женщина по-хозяйски окидывает взглядом фронт работ и чувствует себя так, будто предстоит обставить дом от подвала до чердака и к ее услугам здоровенный мебельный павильон. Есть где развернуться! К сожалению, экстаз улучшательства обычно не выдерживает столкновения с реальностью.

ТОЛЬКО ДЛЯ НЕГО

Разумеется, мы стараемся ради мужчины. Если он сменит драные джинсы и разбитые кроссовки на стильные вещи, ему это только на пользу. Когда прекратит поглощать вредный пищевой мусор, станет здоровее. Порядок в квартире – порядок в голове, это вообще с детства известно. Как и то, что не все друзья одинаково полезны – некоторые его просто используют, а другие подбивают на дурацкие выходки вроде незапланированных попоек и трат. Лучше уж разделять общие интересы (твои, потому что они увлекательные и безопасные). И да, его режим дня тоже неплохо бы скорректировать.

Всё это чистая правда. До тех пор пока не переворачиваешь ситуацию. А что если от тебя начнут требовать каблуков и мини или, наоборот, скромной практичной одежды, а всё неподходящее просто-напросто выкинут? Переворошат твои вещи и вмеша-

ются в тщательно выстроенный беспорядок? Вежливо намекнут насчет диеты? Признают подруг глупыми и недостаточно добродетельными? Заставят ездить в шахматный клуб, на чемпионат по киберспорту и бардовский фестиваль (ну или придумай сама что-нибудь нестерпимое)?

Совершенно недопустимо, не так ли? Ужасное насилие! Запомни, пожалуйста, этот вывод, когда примешься за очередную реформу в жизни своего мужчины.

СПЛОШНЫЕ ЧУДЕСА

Впрочем, иногда перемены всё-таки удаются. В пространстве девичьего мифа существуют истории о забулдыгах, из которых заботливая женская рука вырастила достойных членов общества. Бабник превратился в преданного мужа, свободный художник стал бизнесменом, а бывший хиппи построил дачу и копает огород. «За каждым великим мужчиной стоит великая женщина», «Чтобы стать женой генерала, нужно выйти замуж за лейтенанта» и всякое такое.

Мифы эти основаны на реальных событиях, но в народных сказаниях упущено важное уточнение. Как в известном анекдоте – достаточно одного психолога, чтобы ввернуть лампочку, но лампочка должна сама этого захотеть. Те женщины просто оказались рядом со своим мужчиной в нужный момент, когда он созрел для перемен.

У него случился кризис – ситуация, когда жить как прежде невозможно. Часто ее провоцирует именно новая любовь: человек осознает, что он вырос из старой модели поведения и эту женщину невозможно включить в привычную схему. Ну не захочет она быть третьей любовницей, терпеть дома пьяные компании или путешествовать автостопом. И тогда он меняется ради нее.

Это путь сильной любви и сильного человека, и даже в таком случае бывают срывы, но шанс на успех всё же велик.

А вот вытащить за волосы того, кто не готов и даже сопротивляется, не получится. Любящая женщина может дать силу, но не может поделиться своей волей. Иногда бывает совсем обидно: ты потратила на мужчину кучу времени и сил, пытаясь как-то украсить его жизнь, но ничего не вышло. Зато после расставания с тобой он быстро находит новую любовь и начинает всё с чистого листа, отчетливо руководствуясь теми планами, которые вы составляли вместе. До мелочей: едет с ней в путешествие, о котором ты безуспешно мечтала, с легкостью идет на перемены, на которые ни в какую не соглашался.

Нет, та, следующая женщина не лучше тебя – просто мужчина наконец-то решился. Стоит учитывать, что некоторые

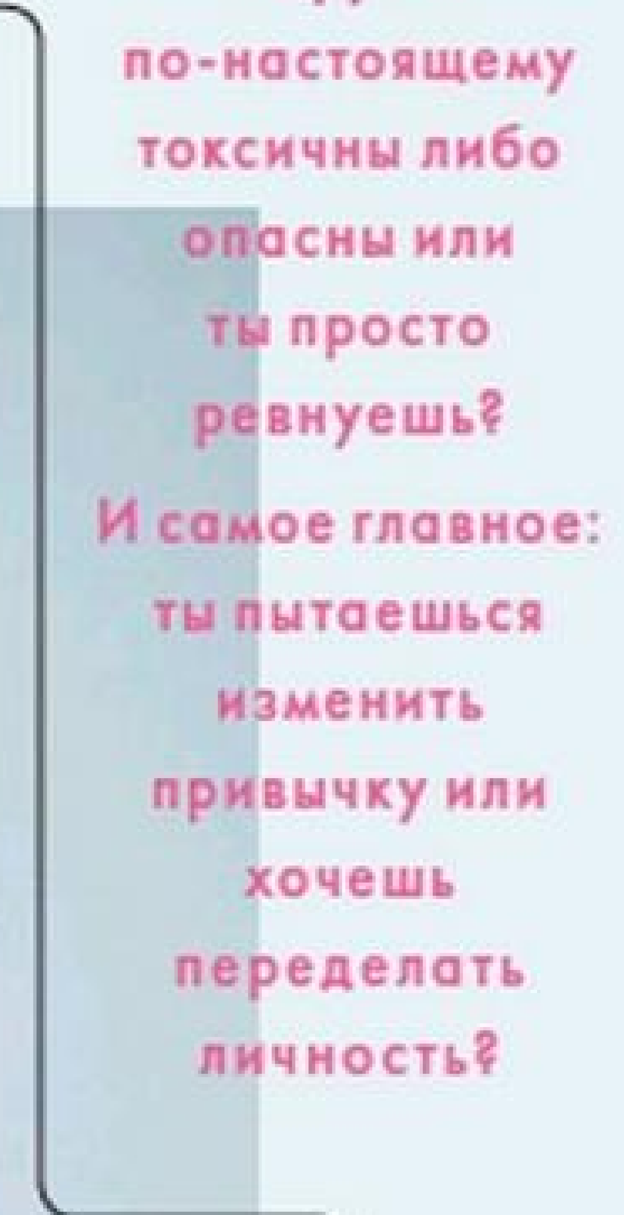
СМОТРИ НЕ ПЕРЕПУТАЙ!

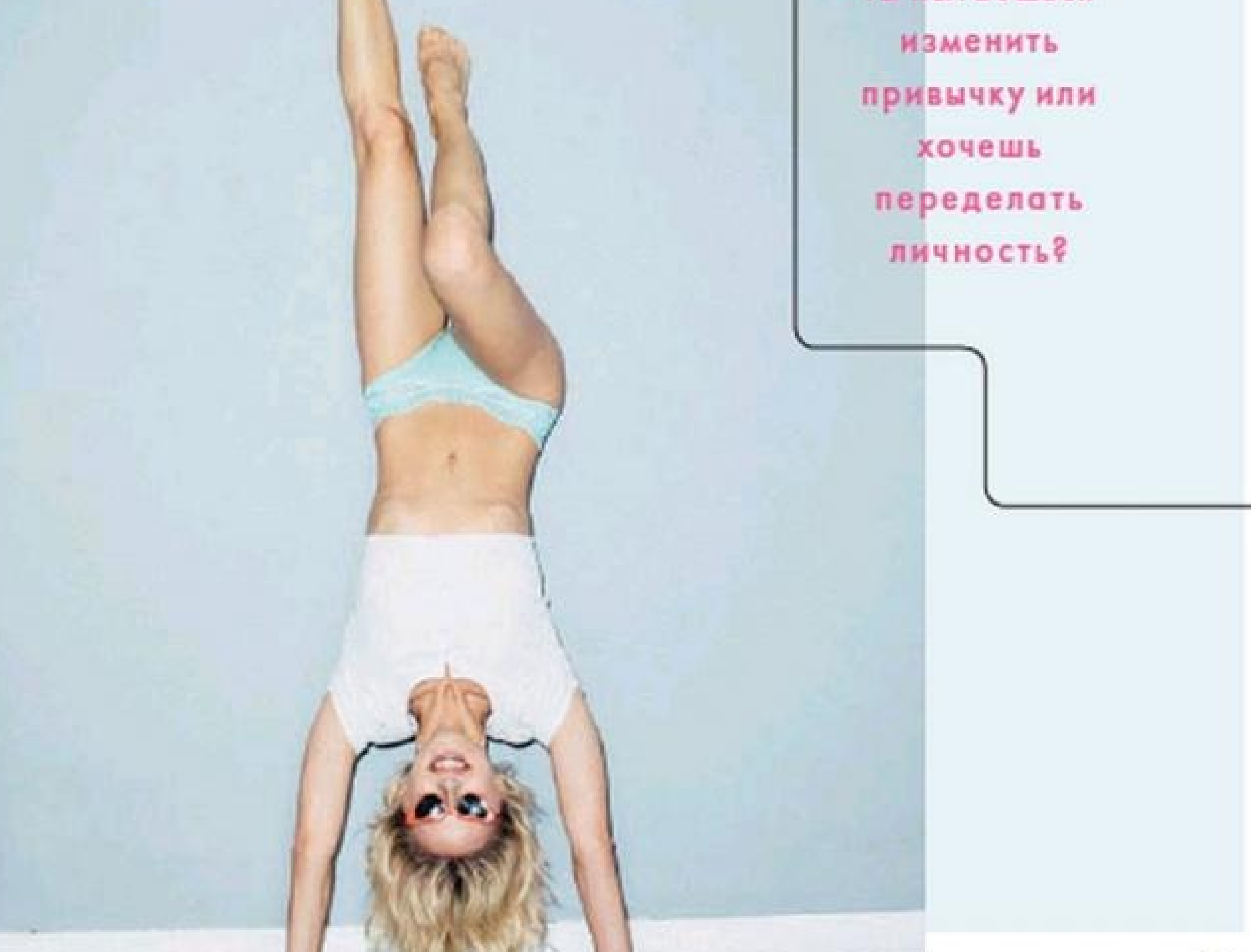
Тебя раздражают привычки мужчины или он сам? Какие-то его манеры действительно плохи или он слишком напоминает тебе бывшего?

Тебе правда не нравятся его поступки или ты стесняешься, что «так не принято» и боишься насмешек?

Его родственники и друзья по-настоящему токсичны либо опасны или ты просто ревнуешь?

И самое главное: ты пытаешься изменить привычку или хочешь переделать личность?







недостатки – это продолжение достоинств. Ты выбрала парня за то что он весел, легок и щедр, а потом пытаешься бороться с тем, что он слишком много тратит и ни к чему не относится серьезно. Любовник предугадывает каждое твое желание – и внезапно оказывается донжуаном, неспособным к моногамии. Можно ли это исправить? Попробуй поговорить: вдруг он уже готов к новой жизни. Но не слишком удивляйся, если нет.

БОЛЬШОЙ МАЛЬЧИК

Так что же, совсем ничего нельзя поделать, пока «лампочка сама не захочет»? В глобальном смысле да, но всё-таки есть мелочи, которые поддаются корректировке. Только требовать перемен не стоит. Ты не его мама, чтобы угрожать ему отключением интернета, когда он просиживает часы в онлайн-рейдах со своей танковой дивизией. Но предложить другой вид досуга ты можешь.

Часто люди держатся за свои привычки просто потому, что им не приходило в голову попробовать что-нибудь другое. Как дети, которые поначалу согласны есть одни макароны, но вырастают и начинают любить овощи и мясо.

Твоя задача – ненавязчиво приоткрыть перед человеком другой мир, вдруг понравится. Не покушайся на заслуженную майку в катышках, но подари еще одну. И спокойно прими, если он откажется ее носить, имеет право. Будь деликатна со старыми друзьями, которые тебя не устраивают. Возможно, это скрытая ревность с твоей стороны, тогда можно попробовать войти в их компанию и стать своей. Если они тебе действительно не нравятся, что ж, встречайся вместо этого с подругами.

Большинство мужчин начинают считать себя взрослыми в 43 года (на 11 лет позже женщин)*.

Бывает, что круг общения мужчины по-настоящему пугает, тогда стоит в принципе пересмотреть ваши отношения. Ты уверена, что этот парень принципиально отличается от жутких типов, с которыми он так близок?

Но всё это детали, частные случаи большой проблемы, когда человека хочется научить ответственности, взрослому подходу к отношениям, умению принимать решения. Если называть вещи своими именами, мальчика необходимо вырастить, причем показывая личный пример.

Влюбленный мужчина часто готов подражать и учиться, но есть маленькая проблема: если заиграться в родителя и ребенка, из отношений постепенно пропадет секс. «Мамочка» рискует потерять привлекательность для «сыночка», да и самой ей захочется иметь в партнерах равного.

И есть существенная разница, молод твой мужчина или инфантилен. В 25 он еще растет и развивается, если движется в нужном направлении, то к 30 станет достаточно ответственным и сильным. А вот когда в 35–40 он всё еще слишком «юн душой», то шансов на обретение зрелости гораздо меньше.

Вот что важно: если мужчина, несмотря на твои усилия, наотрез отказывается меняться, ты не обязана терпеть и подстраиваться. Стоит до некоторой степени пойти навстречу и пересмотреть свои правила. Но если тебе категорически не нравится ситуация, лучше отступиться.

Он ли неправ, ты ли не созрела – неважно. Видимо, ты встретилась с этим человеком не вовремя, и лучше поискать кого-то другого, с кем не придется ломать и переделывать друг друга. COSMO

BEN RITTER • *СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЮ БРИТАНСКИХ СОЦИОЛОГОВ ПО ЗАКАЗУ КАНАЛА NICKELODEON UK



Ультрафиолет

Пока одни сотрудницы редакции тестировали косметику, другие изучали возможности секс-гаджетов – и тут же делились горячими новостями.

Все устройства из коллекции Fantasy For Her предоставлены брендом Pipedream.







редактор рубрик «Любовь & секс» и «Психология»

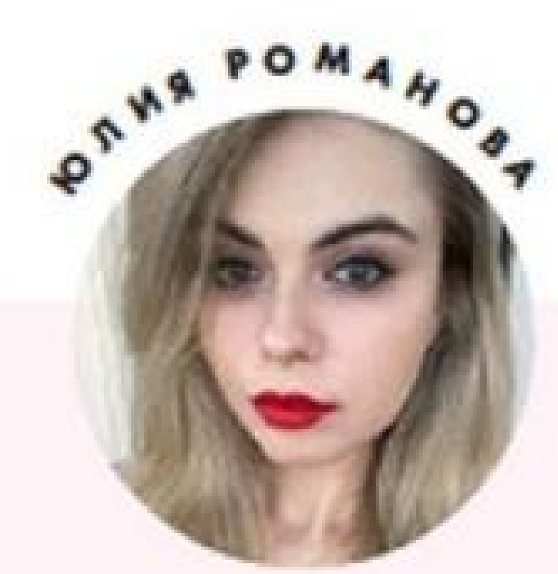




Вакуумный клиторальный стимулятор Fantasy For Her Her Ultimate Pleasure

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ

И классический вибратор, и вакуумная помпа, и двигающийся язычок… В общем, ситуация, когда ты уже в процессе понимаешь, что чего-то не хватает, просто исключена! Тем, кто любит разнообразие, точно понравится. А вот новичкам не советую: даже на начальных скоростях игрушка работает очень и очень бодро.



редактор моды Cosmo.ru



Вибропуля + трусики + пульт ДУ Fantasy For Her Crotchless Panty Thrill-Her

СОВСЕМ РУЧНАЯ

Алгоритм такой: передаешь управление гаджетом партнеру, расслабляешься и ни о чем не думаешь. Устройство хорошо подходит для разогрева – можно завести друг друга перед началом основного шоу. А когда любимого нет рядом, игрушка всё равно пригодится: используешь ее соло и сама решаешь, какой финал тебя ждет на этот раз.



старший редактор



Вагинальный тренажер Fantasy For Her Kegel Train-Her Set

ТРОЕ ИЗ ЛАРЦА

В наборе три шарика Кегеля разного веса – от 50 до 110 граммов. Они тренируют мышцы тазового дна и дают подтягивающий эффект, в итоге оба партнера получают от секса больше удовольствия. В общем, штуки определенно полезные, да еще и удобными оказались. Шарики легко вводятся (можно использовать лубрикант на водной основе) и извлекаются за хвостик.



редактор Cosmo.ru

Двусторонний гибкий вибростимулятор с двумя моторами для массажа эрогенных зон Fantasy For Her Flexible Please-Her

ДВОЙНАЯ РАДОСТЬ

Эта игрушка с двойной стимуляцией: хочешь – вводишь ее, хочешь – прикладываешь. Чтобы оргазм был ярким, сначала надо дать поработать «стволовой» частью гаджета, а к окончанию действия, подключить шарообразную головку. Несколько минут – и ура, снова хочется жить!

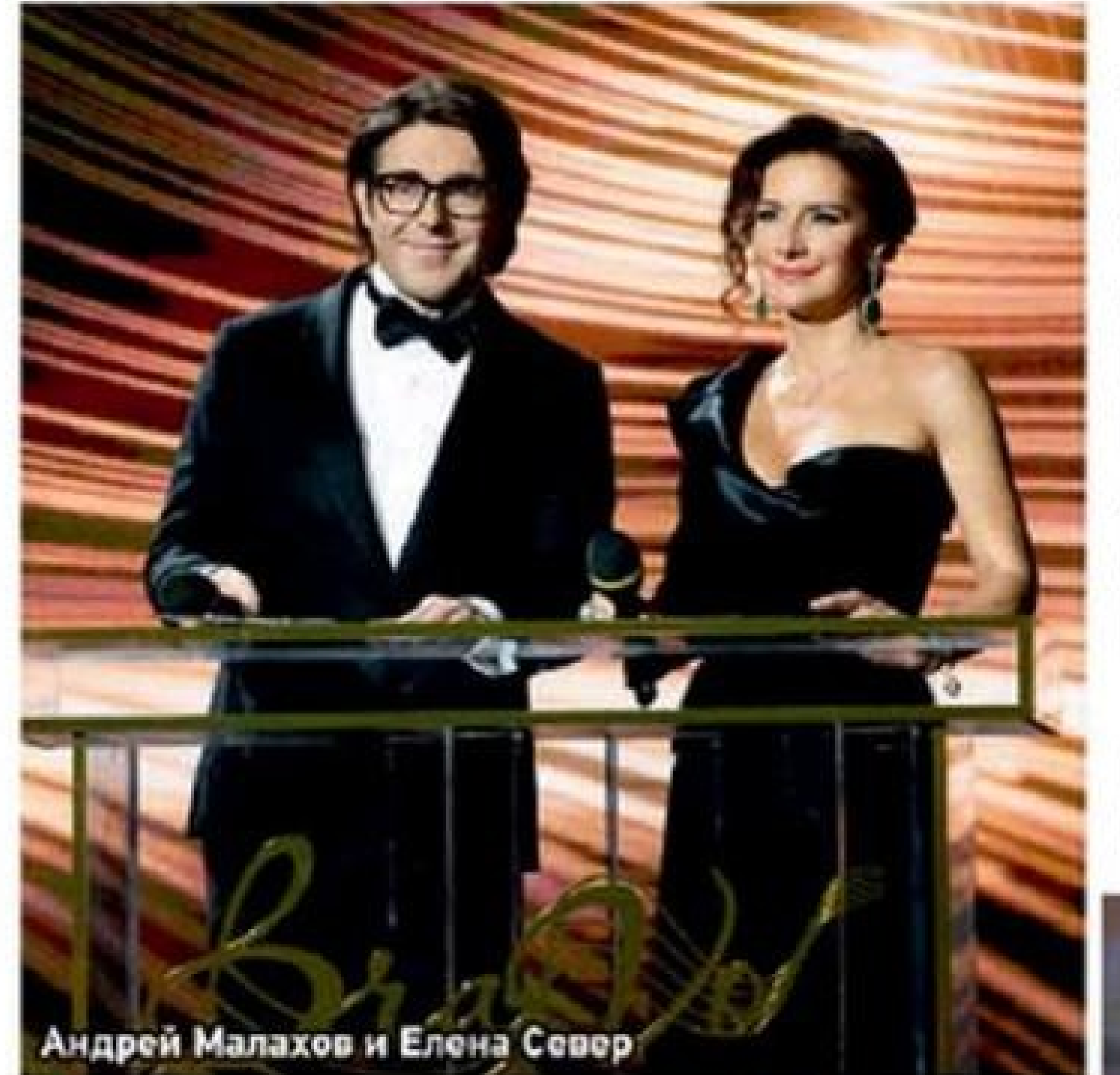
ИЗ АРХИВА



ВЫДАЮЩИЕСЯ ДЕЯТЕЛИ КЛАССИЧЕСКОГО ИСКУССТВА И АРТИСТЫ РОССИЙСКОЙ ЭСТРАДЫ НАГРАЖДЕНЫ ЗОЛОТЫМИ СКРИПИЧНЫМИ КЛЮЧАМИ

2 апреля 2021 года на Исторической сцене Большого театра состоялось одно из самых ярких событий года – Третья церемония вручения Премии «BraVo»-2021 в области классического искусства. На сцене выступили всемирно признанные звезды оперы и балета, молодые перспективные артисты, а также исполнители из стран-партнеров Премии: Японии, Индонезии, Республики Корея и Казахстана. В этот вечер зрители Большого театра наслаждались выступлениями известных представителей классической сцены: примы-балерины Большого театра Светланы Захаровой, баса Ильдара Абдразакова, баритона Массимо Кавалетти, бас-баритона Эрвина Шротта, тенора Богдана Волкова, меццо-сопрано Марии Бараковой, пианиста Ивана Бессонова и других.

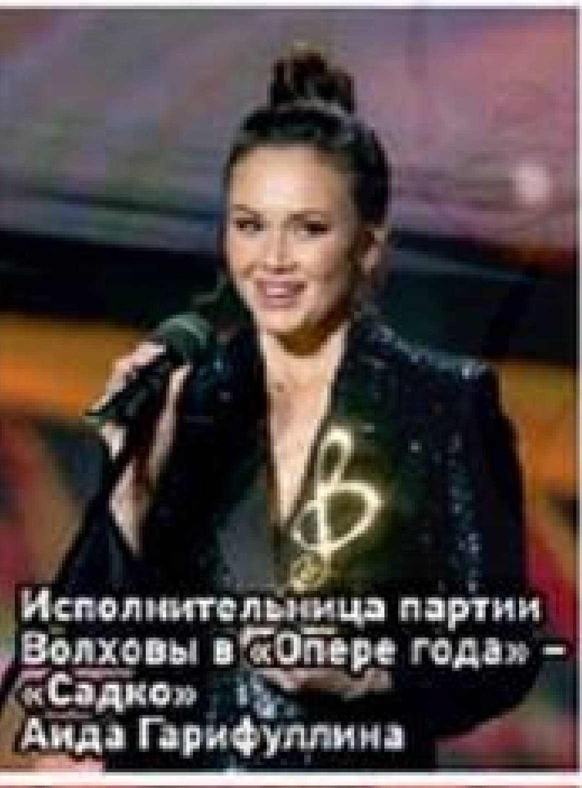
Гостями Церемонии были известные светские и медийные персоны: телеведущие Юлия Барановская, Оксана Федорова и Екатерина Одинцова, дизайнер Эмма Салимова, Глава BMW Group Россия Штефан Тойхерт и другие.


Андрей Малахов и Елена Север


ВладиМир, Люся Чеботина, ЮрКисс и гости церемонии


Эмма Салимова и Екатерина Одинцова

Денис Савин и Светлана Захарова


Исполнительница партии Волховы в «Опере года» – «Садко» Аида Гарифуллина


Зоя Киселева с мамой Светланой Киселевой

Шио Окуи (Япония)


Богдан Волков


Чарльз Кей и Оксана Федорова

Юлия Барановская и Максим Привалов


Эрвин Шротт


Программный директор радио Monte Carlo Анастасия Елисеева и ген.директор «Фонда Елены Образцовой» Наталья Игнатенко

Ангун и заместитель посла Индонезии в РФ Азиз Нурвахуди

Массимо Кавалетти и Ильдар Абдразаков

3 апреля 2021 года в легендарном ресторане Центрального Дома Литераторов прошел гала-ужин Премии «BraVo»-2021 по случаю вручения наград в области популярной музыки. В этот вечер перед гостями выступили популярные российские исполнители – Григорий Лепс, Дима Билан, Zivert, Ирина Дубцова, Слава.

Гостей приветствовали создатель Премии «BraVo» Владимир Киселев и бессменная ведущая Церемоний Премии «BraVo» Елена Север. Среди гостей вечера были Иосиф Пригожин и Валерия, Юрий Антонов, Алексей и Нина Пушковы и другие.


Дима Билан


Владимир Киселев

Елена Север, ЮрКисс, Валерия, Иосиф Пригожин


Елена Север


Ирина Дубцова


Григорий Лепс, Владимир Киселев, Юрий Антонов

ПРИМЕРЬ

ЛУЧШЕЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ В ФЕШЕН-МИРЕ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ.



МОЛОЧНЫЕ БЕРЕГА

Кожаные вещи необязательно делают образ брутальным. Молочный жилет Diego M, наоборот, подчеркнул романтичность платья: игра с фактурами – наша любимая!

Жилет, **Diego M**

Акцент на деталях: имитация ришелье и бант в волосах придают наряду особую прелесть.

ФОТОГРАФ: ЕВГЕНИЙ КРУГЛОВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТЫ: ОЛЬГА БРОВЦИНА (ВЕДУЩИЙ ВИЗАЖИСТ NARS) И АРТЕМ ДЕНИСЕНКО (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ NARS). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ЕВГЕНИЯ КОНАШЕНКОВА (@RANDCORUSSIA). МОДЕЛЬ: АЛИСА САБИРОВА (WHOISNEXTAGENCY, @ALISASABIROVA). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН

Как повторить стиль группы Blackpink

Южнокорейский квартет всего за пару лет стал самой популярной женской k-pop-группой в мире. Вдохновляемся образами девушек!

Для сцены Дженни выбирает провокационные наряды, а в повседневной жизни предпочитает рюши, банты, пастельные тона и вневременную классику.

Женственный топ в сочетании с широкими джинсами – хороший вариант и для дневного, и для вечернего выхода.

Жакет, **Mango,** 7 499 руб.; джинсы, **Levi's,** 10 900 руб.; топ, **Lime,** 2599 руб.; босоножки, **Patrizia Pepe,** 21 800 руб.

Дженни надела босоножки на шпильке, а ты можешь заменить их кедами – комплект будет выглядеть не менее стильно.

ДЖЕННИ



Четыре идеи на каждый день – выбирай!



Воротник, **Monki,** 1299 руб.; платье, **Marks & Spencer,** 5999 руб.; сумка, **Coccinelle,** 36 550 руб.; сандалии, **Tamaris,** 4290 руб.

ДЖИСУ

Джису – самая старшая в группе – предпочитает женственные платья и аксессуары. Нарочито грубая обувь к ним – самое то.



Худи, **H&M,** 1599 руб.; джинсы, **Twinset,** 16 590 руб.; сумка, **Pinko,** 31 615 руб.; кроссовки, **Puma,** 9990 руб.

ЛИСА

«Пацанка» Лиса обожает спортшик, винтажные бомберы и кроссовки. Обрати внимание, как точно она вписала в образ классическую сумку.



Рубашка, **Luisa Cerano,** 21 685 руб.; юбка, **Sinsay,** 999 руб.; гольфы, **Conte,** 137 руб.; лоферы, **TJ Collection,** 10 990 руб.

РОЗЭ

Розэ пока не определилась со стилем и постоянно экспериментирует. Этот преппи-комплект безупречен!

GETTY IMAGES [2]. INSTAGRAM. ИЗ АРХИВА

Знаем цену

Если даже прекрасная погода не мотивирует выйти на тренировку, остается последний, но очень веский аргумент – новая форма. Благо в этом сезоне есть из чего выбрать.



Кепка, **Levi's**, 2200 руб.

Бра, **Marks & Spencer**, 1910 руб.

Бутылка для воды, **Puma**, 890 руб.

Рюкзак, **bonprix**, 2199 руб.

Чехол для телефона, **Mango**, 1999 руб.

Анорак, **COS**, 7890 руб.

Спортивное ориентирование

Переносим модную пастельно-конфетную гамму из повседневной жизни в фитнес-зал.

Легинсы, **H&M**, 1599 руб.

Кроссовки, **Adidas**, 4999 руб.



Бра, **Emilio Pucci,** 17 330 руб.

Бутылка для воды в футляре, **Twinset,** 11 690 руб.

Легинсы, **Styland** (farfetch.com), 14 825 руб.

ДО 20 000 РУБЛЕЙ

Куртка, **Armani Exchange,** 20 000 руб.

Кепка, **Moncler,** 11 900 руб.

Сумка, **Max&Co.,** 18 590 руб.

Кроссовки, **Geox,** 11 990 руб.

Чехол для телефона, **Stella McCartney,** 14 100 руб.

Увеличиваем нагрузку

Белые, мятные и розовые вещи разбавляй контрастными аксессуарами – впрочем, яркая отделка тоже подойдет.

IMAX TREE (2). ИЗ АРХИВА

На вкус и цвет

Французский бренд Lancel знает толк в удобных и красивых сумках: «зефирные» модели марки идеально впишутся в любой летний образ.

1

Костюм
Классическую темную двойку меняем на пастельный вариант – когда, если не сейчас?!

2

Сумка
Модель очень вместительная: за счет шнуровки в верхней части объем можно регулировать. Но главное здесь – оттенок: тот самый случай, когда аксессуар «держит» весь наряд.

Длинная ручка незаменима, когда предстоит день «на бегу».

3

Обувь
То что нужно, если после рабочего дня у тебя запланирован марафон по магазинам или прогулка с подругами.

Больше идей



К любому офисному костюму.



Эта форма никогда не теряет актуальности.



Шанс встретить вторую сумку такого оттенка – 1 к 1 000 000.

ИЗ АРХИВА



levrana
NATURAL
ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА? LEVRANA ПОМОЖЕТ!
Гель для умывания мягко очищает, оказывает антибактериальное действие, выравнивает тон кожи.
Сыворотка для лица выравнивает рельеф кожи, борется с несовершенствами и постакне.
Регенерирующий тоник восстанавливает pH-баланс, повышает уровень увлажнённости кожи.
levrana
reFRESH
ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ
РЕГЕНЕРИРУЮЩИЙ С МОЛОЧНОЙ КИСЛОТОЙ
pH 4.0
ECOCERT
COSMOS NATURAL
200 ml
levrana
reFRESH
levrana
reFRESH
ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА
FACIAL TONIC
pH 3,5
150ml
СКИДКА 20% на все продукты LEVRANA по промокоду COSMO*
LEVRANA.RU



Купаться разрешено!

Время пришло: достаем чемоданы и собираем модные пляжные образы.

Фото: ФЕДОР БИТКОВ

Стиль: ЭММА КОЗЛОВА

Купальник, **Conte,** 6502 руб.; юбка и гольфы, **Dior,** цена по запросу; платок, **Inshade,** 3050 руб.; браслет, **Sexy Fish,** 3600 руб.; колье, **Treasure Store,** 1500 руб.

Перестановка слагаемых

Летний день на пляже часто перетекает в вечер с друзьями в баре. Чтобы не пришлось переодеваться, добавь к слитному купальнику шорты или юбку, гольфы, сандалии и браслет. Готово!



1 Платок, **Acne Studios**, 13 873 руб. 2 Купальник, **bonprix**, 3090 руб. 3 Сумка, **Twinset**, 14 190 руб. 4 Шорты, **Marella**, 10 000 руб. 5 Сандалии, **TJ Collection**, 6990 руб. 6 Туалетная вода Pure Rose, **Cartier**, 24 200 руб. 7 Шорты, **Luisa Cerano**, 18 725 руб. 8 Сандалии, **Ralf Ringer**, 5200 руб. 9 Браслет, **«Ювелирочка»**, 10 400 руб. 10 Купальник, **Solid & Striped**, 12 719 руб. 11 Носки, **Weekday**, 399 руб. 12 Кольцо, **Adamas**, 21 490 руб.

Будет жарко

Ярким тай-даем и дерзкими анималистичными принтами по отдельности уже никого не удивишь. А вот если их правильно смешать, получится просто сногсшибательный коктейль!



1 Футболка, **Paco Rabanne,** 12 130 руб. 2 Колье, **Weekend Max Mara,** 9110 руб. 3 Панама, **Uniqlo x Ines de la Fressange,** 1999 руб. 4 Низ от купальника, **Stella McCartney,** 11 248 руб. 5 Парфюмерная вода Velvet Black Patchouli, **Dolce & Gabbana,** 20 550 руб. 6 Футболка, **H&M,** 399 руб. 7 Браслет, **Sokolov,** 1550 руб. 8 Сумка, **Pelloro,** 5990 руб. 9 Кеды, **Ecco,** 11 990 руб. 10 Низ от купальника, **Incanto,** 1999 руб. 11 Кеды, **Tamaris,** 6290 руб. 12 Часы, **Adriatica,** 18 700 руб.



Топ, **H&M,** 1399 руб.; низ от купальника, **Conte,** 1601 руб.; панама, **Dzhav,** 1000 руб.; колье, **Treasure Store,** 3500 руб.



Купальник, **Eres,** 26 799 руб.; плащ, **Diego M,** цена по запросу; сумка, **Bally,** 48 300 руб.; солнцезащитные очки, **Ray-Ban,** 15 270 руб.; чокер, **Sexy Fish,** 10 900 руб.

Только раз в году

Этим летом планируем веселиться по полной – с рассветами на пляже и танцами под дождем. Для последнего пункта нам просто необходим стильный плащ!



1 Купальник, **Norma Kamali** (net-a-porter.com), 19 270 руб. 2 Сандалии, **Geox,** 5590 руб. 3 Куртка, **Marina Rinaldi,** 33 650 руб. 4 Сумка, **Levi's,** 3700 руб. 5 Матовая помада Ultra Lipstick, **Avon,** 269 руб. 6 Купальник, **Mango,** 3599 руб. 7 Солнцезащитные очки, **Dolce & Gabbana,** 26 500 руб. 8 Парфюмерная вода Argentina, **Memo,** 21 675 руб. 9 Сумка, **Lancel,** 29 000 руб. 10 Колье B.zero1 Rock с подвеской, **Bvlgari,** цена по запросу 11 Сандалии, **Madeleine,** 5208 руб. 12 Солнцезащитные очки, **Tom Ford,** 26 346 руб.

ВИЗАЖИСТ: ОЛЬГА БРОВЦИНА (ВЕДУЩИЙ ВИЗАЖИСТ NARS). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: ЕВГЕНИЯ КОНАШЕНКОВА (@BRANDCORUSSIA). МОДЕЛЬ: @SANYABECKER. ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН. АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: ПАВЕЛ ВЕДЕНЬКИН. АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. АССИСТЕНТЫ ПРОДЮСЕРА: ЕВА ШЕВКОПЛЯС, ЕЛИЗАВЕТА ЗЛОТОЛИНСКАЯ. ИЗ АРХИВА





СЛЕДУЙ ЗА МНОЙ

Меняем кроп-топы и шорты на романтичные платья и воротнички – подчеркнутая женственность в тренде. А чтобы вжиться в образ тургеневской девушки, вписываем в летние планы пару музеев-усадеб.

Фото: АЛЕКСЕЙ ДУНАЕВ
Стиль: ЭММА КОЗЛОВА

Платье, **Ruban;** шорты, **H&M;** серьги, **Treasure Store;** кольцо, **Sokolov.** *На странице слева:* платье, **TJ Collection;** панама, **Mango**





Топ и юбка, **Chanel**; серьги, **EXCLAiM**; колье, **Treasure Store**; перчатки, **Glove.me**
На странице слева: юбка, **Pinko**; платье, **Roma Uvarov**; туфли, **No One**; носки, **H&M**; колье и кольца, **Swarovski**; подвеска, **Dior**



Блузка, **Louis Vuitton;** топ, **Mango;** часы, **«Ника»**
На странице справа: юбка, **Ermanno Scervino;** платье, **Inshade;** туфли, **Dior;** носки, **H&M;** колье, **Treasure Store;** кольцо, **Swarovski**







Платье, туфли и кольцо, **Dior;** воротник, **Dzhav;** носки, **H&M**
На странице слева: платье и босоножки, **Miu Miu;** гольфы, **Falke**

ВИЗАЖИСТ: АННА МЕРКУШЕВА (НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИЗАЖИСТ MAKE UP FOR EVER). МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: КОНСТАНТИН БОРЧИНИНОВ (R+CO, @RANDCORUSSIA). СЕТ-ДИЗАЙНЕР: АНГЕЛИНА ОЛЬШАНСКАЯ. МАСТЕР ПО МАНИКЮРУ: ЮЛИЯ КУСОВА (ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ САЛОНОВ «ПАЛЬЧИКИ»). ПРОДЮСЕР: АНАСТАСИЯ ФРИДМАН. АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: ПАВЕЛ ВЕДЕНЬКИН. АССИСТЕНТ СТИЛИСТА: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. БЛАГОДАРИМ УСАДЬБУ МУРАВЬЕВЫХ-АПОСТОЛОВ ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ЗАЛОВ УСАДЬБЫ ДЛЯ СЪЕМКИ (MAHM.RU)

Карта желаний

Прежде чем изучать новинки бренда «Ювелирочка», пройди тест: без четкой навигации в этих сокровищах не разобраться!



Летом хочется надеть всё и сразу.



Кольцо

Ты изучила помолвочное кольцо принцессы Дианы во всех деталях и считаешь, что твоя коллекция должна пополниться чем-то подобным. Понимаем!

Серьги

Поклонницей классики тебя не назовешь: ты всегда выбираешь что-то супермодное и дерзкое. Что ж, эти серьги-булавки и ты созданы друг для друга.

Браслет

Вот кому непросто угодить: ты любишь чистый, строгий цвет, а дизайн предпочитаешь замысловатый. Но и для тебя есть решение – крупная цепь!

Из архива



ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА МАЛАШЕНКОВА
Начальник Центра развития персонала АО «Федеральная пассажирская компания»

Женский клуб

**Сообщество единомышленников;
Поговорим об этом с основательницей женского клуба АО «ФПК».**

Сегодня Акционерное общество «Федеральная пассажирская компания» (АО «ФПК») структурное подразделение ОАО «РЖД» и компания с женским лицом: около 65% сотрудников Компании - женщины, что создает особую потребность в развитии женского потенциала и улучшении условий труда, здоровья и отдыха.

В конце 2019 года, когда я пришла на работу в АО «Федеральная пассажирская компания», создавался Женский клуб АО «ФПК» и мне отдали для развития этот проект. С момента основания клуба основными приоритетами развития являются: комплексная поддержка женщин по направлениям: семья, карьера, образование, личная эффективность.

Особое внимание направлено на развитие личностных и профессиональных качеств за счет тренингов, создания обучающих программ, консультаций и эффективной коммуникации.

На платформе дистанционного обучения любая сотрудница Компании может пройти разработанные Центром развития персонала курсы для развития своих компетенций, например: «Профессиональный имидж кассира билетного»; «Эстетика корпоративного стиля»; «Управление стрессом»; «Этика делового общения»; «Создание и поддержание профессионального имиджа».

В здании Центра есть специализированные учебные классы с современным техническим оснащением, но из всех классов женщины выделяют имидж-лабораторию, которая включает в себя несколько зон: имитация вагона с местами для сидения - в данном пространстве проводятся практические занятия по обслуживанию пассажиров в поездах, где отрабатываются навыки взаимодействия с пассажирами в момент размещения в вагоне и предоставления услуги питания.

Вторая часть учебной аудитории - гримерная комната, где проходят занятия по макияжу для

В клубе ценят взаимопомощь, приоритет – обмен опытом

женщин. Женщина всегда остается женщиной и внешний вид – одна из важных составляющих в работе фронтлайн-персонала нашей Компании.

Обучение и развитие персонала – одно из ключевых направлений развития Женского клуба АО «ФПК». За свою недолгую историю существования Женскому клубу удалось достичь существенных результатов: утвержден План мероприятий по совершенствованию условий труда, отдыха и социальной поддержки женщин; организован ежегодный конкурс «Деловая женщина АО «ФПК»; увеличено количество женщин в списках кадрового резерва; в 2020 году проект стал лауреатом конкурса «Лучшие практики по работе с молодежью», организованном ОАО «РЖД».

Женский клуб АО «ФПК» призван помочь найти новое понимание собственных ценностей и иначе взглянуть на личные и карьерные цели. Я рада, что смогла поделиться с читателями одним из направлений нашей деятельности, которую мы развиваем в АО «ФПК». Нам очень приятно осознавать важность проекта для женщин – обратная связь вдохновляет на новые достижения и помогает двигаться дальше.

КАК НОСИТЬ

прозрачные вещи

Разбираемся с самым дерзким трендом сезона.



ТОП, ПЛАТЬЕ, ПЛАЩ





1

Топ с ярким рисунком благодаря ткани выглядит невесомым, поэтому смело сочетай его с принтованными брюками и сочными аксессуарами.

2

Прозрачное платье – «маст» этого сезона: надевай такое поверх любого комплекта или другого платья. Плюс сто очков к твоей модной карме.

3

Мы считаем, что «матовый» плащ – в топе покупок первой необходимости. Поверь, ты не раз вспомнишь нас добрым словом, когда в прохладные летние вечера тебе понадобится дополнительный слой одежды.

Прозрачной может быть не только одежда: делай ставку на детали.



Перчатки и носки «на просвет» или сумка из пластика придут на помощь модницам, которые хотят быть в тренде, но не желают «откровенничать».



Cosmo-лайфхаки:





Несмотря на строгий крой, блузка выглядит провокационно – в хорошем смысле этого слова, но белье всё же лучше надеть минималистичное. Хочешь добавить брутальность – подбери кожаный низ.

Блузка, **Acne Studios,** цена по запросу; бра, **Patrizia Pepe,** 6800 руб.; юбка, **H&M,** 1899 руб.





Микс фактур в монохромном наряде – один из наших любимых модных приемов, и вещи из полупрозрачного шифона тут лучшие помощники.

Сумка, **Lancel,** 64 990 руб.; брюки, **Mango,** 4999 руб.; бомбер, **Marella,** 17 373 руб.





К прозрачной юбке нужна длинная оверсайз-рубашка. Если у тебя такой еще нет, поищи в гардеробе бойфренда или любом мужском отделе.

Рубашка, **Sportmax,** 26 849 руб.; юбка, **Loulou** (farfetch.com), 20 373 руб.



Три главные ошибки фанаток тренда

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:



нарушать дресс-код

Не забывай об уместности: очевидно, что появиться в офисе в прозрачной блузке не лучшая идея. Соблазнительный наряд лучше оставить для свидания или вечеринки.



не думать о деталях

Надевая воздушный верх, позаботься, чтобы твое белье выглядело безупречно. Бра должно быть в идеальном состоянии, иначе весь эффект сойдет на нет.



слишком сильно стараться

И наконец последнее: сказав да прозрачному вечернему платью, говори твердое нет гипюру, кружеву, бисерным вышивкам и прочим украшательствам. Это уже лишнее.

GETTY IMAGES (9), ИЗ АРХИВА

Что нового?

Делимся с тобой модными открытиями и событиями месяца. Будь в теме и пополняй гардероб!



Запуск спутников

Серьги и подвески из коллекции Leya, QNet, днем будем носить с легким сарафаном, а вечером – с костюмом-двойкой.

Больше огня

Поклонницы Victoria's Secret ждут пополнения линейки купальников Swim с особым трепетом. И не напрасно! К классическим моделям в этот раз добавили горячие новинки!



Максимально прозрачно

Big Bold, Swatch, из биокерамики получают пятерку от нашего отдела – за дизайн и экологичность.



Разложить по полочкам

Ты уже запланировала сезонную ревизию в шкафу? Старую обувь – на переработку, а замену ей присмотри в Ash.

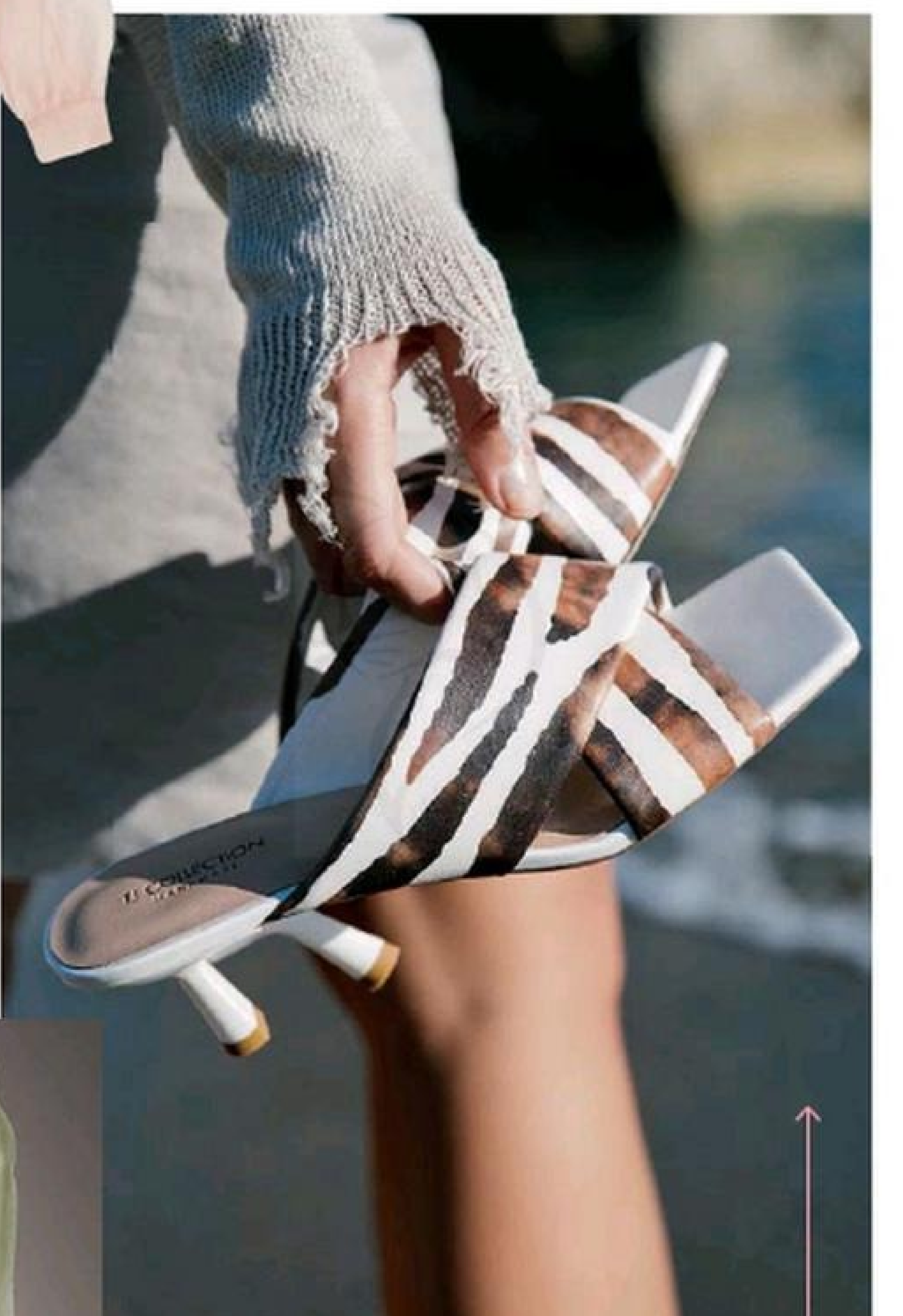
Мы скучали

Магазин Marella в ТЦ «Метрополис» снова открывает свои двери для посетителей. Внутри – свежий дизайн и почти 190 кв. м моды и красоты на любой вкус. Собираемся заглянуть за модными микросумочками и льняными платьями.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Кислотный баланс

Armani Exchange порадовал нас дважды: линиями Neon Accents (вещи оттуда миксуй с денимом) и A|X Icon, где дизайнеры играют с логотипом бренда. Браво!





Расширяем горизонты

Результат коллаборации плюс-сайз модели Даниэль ван Грондель и бельевого бренда Hunkemöller – размерный ряд от XS до XXXL.

Где тонко?

Список наших требований к колготкам практически бесконечен. И MiNiMi внимательно его изучил: ни погода, ни зацепки их моделям не страшны.



На волю!

К словам зебры из «Мадагаскара» присоединяемся мы и TJ Collection: кладем в чемодан кожаные мюли бренда с «диким» принтом и отправляемся в теплые края.

ИЗ АРХИВА

Сезон охоты

Разбираемся, с чем носить модели Geox в стиле сафари. Спойлер: куртка с накладными карманами не единственный вариант!



Танкетка
Такая модель хороша в сочетании с длинным летящим платьем. Если намечается деловая встреча – надень сверху жакет. Женственно и элегантно!

Плоская подошва
Кроп-топ, оверсайз-куртка, брюки, панама, цепи и крутые сандалии – дерзкий расслабленный образ готов.

Устойчивый каблук
Аккуратная пара настраивает на романтичный лад: приталенное атласное платье – идеальный выбор.

Cosmo обожает танкетку – удобно!

GETTY IMAGES [3]. ИЗ АРХИВА

ПОПРОБУЙ

ВСЁ САМОЕ КРАСИВОЕ, ИНТЕРЕСНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ – В БЬЮТИ-РУБРИКЕ.



С ПРИСТАВКОЙ «СУПЕР»

Линия Superfood – это веганские средства, созданные на основе суперфудов и пребиотиков. Они глубоко питают кожу, возвращают ей сияние и здоровый цвет.

Дневной крем с омега-комплексом; увлажняющий крем с эффектом праймера; бустер для сияния кожи с АНА-кислотами; масло для лица с омега-комплексом; очищающее масло для лица с АНА-кислотами, всё – «Суперфуд», Elemis

Перед нанесением хорошо встряхни бустер, чтобы перемешать обе фазы.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Наносим ответный удар



Даже долгожданное лето таит опасности для нашей кожи: пора скорректировать домашний уход.

То, что ультрафиолет – один из главных наших врагов, ты, конечно, в курсе. Но ежедневно использовать плотный защитный «экран» с УФ-фильтром – сомнительное удовольствие. Да и наслаивать уход, макияж и солнцезащитный крем в жару так неудобно. И тут на помощь приходят многофункциональные средства, такие как новый PhysioLift Protect SPF30.

УХОД + ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА В ОДНОМ ФЛАКОНЕ.

✖

Гиалуроновая кислота и аскофиллин восстанавливают упругость.



Выравнивающий крем PhysioLift Protect SPF30, **Eau Thermale Avène**

В составе крема – двойная доза провитамина Е: антиоксидант защищает кожу от разрушительного действия свободных радикалов. Еще он регулирует выработку меланина, а значит, борется с нарушением пигментации. В средство «встроены» фильтры от UVA/UVB лучей: фактор защиты – SPF30.

Ощущение стянутости кожи и тусклый неравномерный цвет лица – первые признаки разрушительных процессов.

Гель-крем Bariéderm-CICA Daily

Восстановить и укрепить микробиом кожи можно, добавив в ежедневный уход средства с пребиотиками. В новой линии Uriage Bariéderm-CICA Daily эти компоненты на первом месте в составе. Они заселяют дерму «хорошими» бактериями, которые помогут вернуть естественный баланс, необходимый для здоровья кожи.



БЫСТРО УБИРАЕТ ПОКРАСНЕНИЯ И ОЩУЩЕНИЕ ДИСКОМФОРТА.

Сыворотка Bariéderm-CICA Daily

В сыворотке помимо термально-биотического комплекса, гиалуроновой кислоты, центеллы азиатской и пантенола содержится дипептид синтетического происхождения. Он стимулирует обновление клеток, успокаивает и снимает раздражение.

Климат у нас, прямо скажем, не самый мягкий: выйти победителем из противостояния с погодой и агрессивными факторами окружающей среды может только кожа, защищенная надежным естественным барьером.

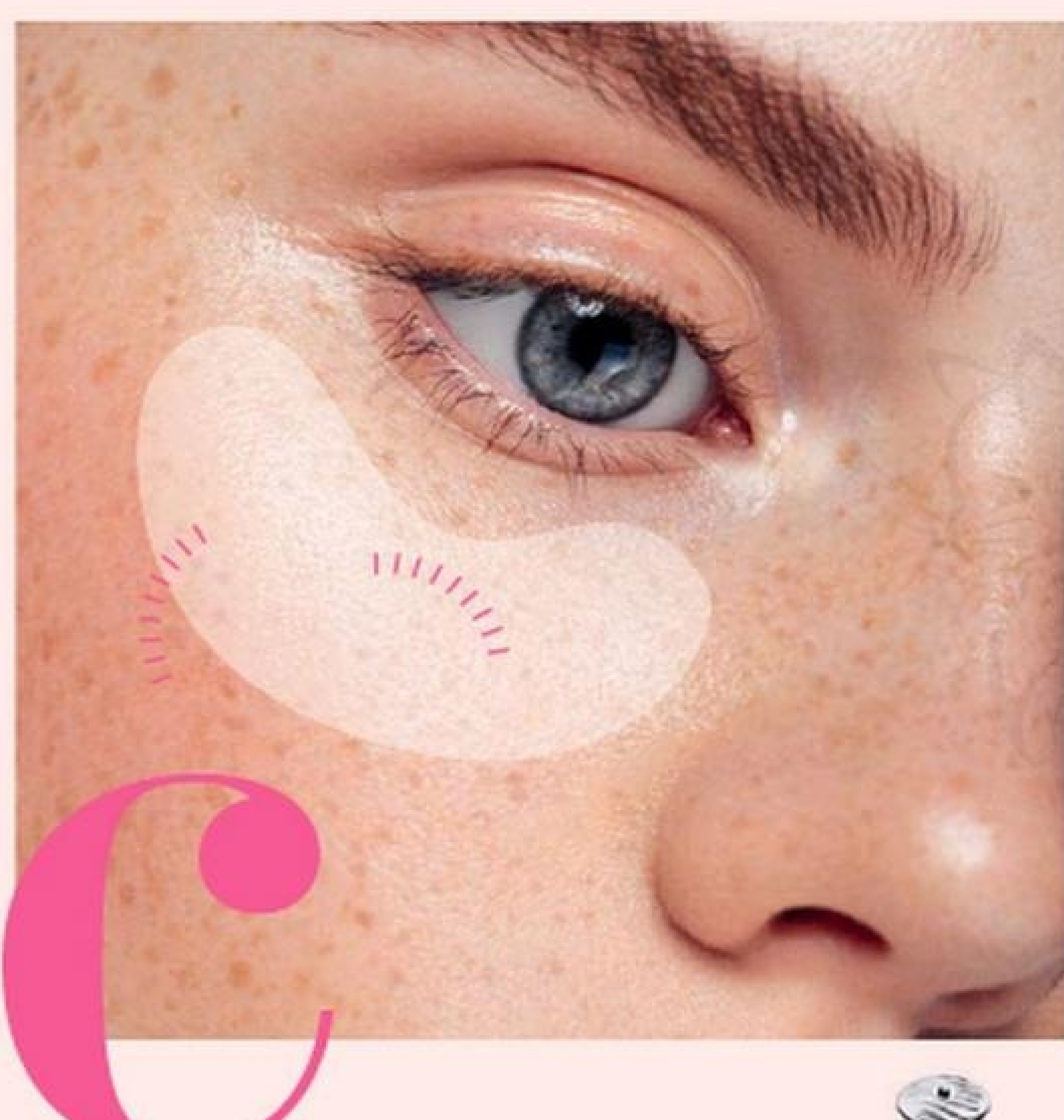
А не так давно была обнаружена еще одна опасность для нашей красоты – ксенобиотики. Эти токсичные вещества, попадая на эпидермис из атмосферы, делают его более уязвимым и снижают эффективность защитного барьера.

Всё – **Uriage**

GETTY IMAGES, STUDIO D, ИЗ АРХИВА

Как выбрать средство для глаз?

Разбираемся вместе со специалистами Dior Skincare.



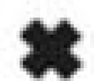
Согласно данным исследований Dior, качество кожи в зоне вокруг глаз на 80% влияет на восприятие возраста и на 65% отвечает за твою привлекательность. Согласись, цифры впечатляющие, и недооценивать уход за этой областью точно не стоит.

Сальных желез здесь нет, а значит нет и никакой подпитки изнутри естественным образом. Еще мы моргаем, щуримся, реагируем на происходящее мимикой. А сейчас, когда мы часто носим маски, глаза вообще стали единственным невербальным способом коммуникации.



9 ПРИЗНАКОВ СТАРЕНИЯ ЭТОЙ ЗОНЫ ВЫЯВИЛИ ЭКСПЕРТЫ DIOR:

- потеря равномерного тона;
- отсутствие сияния;
- глубокие морщины;
- сеть мелких морщин;
- темные круги;
- «мешки» под глазами;
- отеки;
- нависающее веко;
- ослабление тонуса мышц.



Для борьбы с ними разработана новая сыворотка Capture Totale Super Potent Serum. В ее составе – биоклеточный комплекс на основе лонгозы, который восстанавливает способность клеток к регенерации. Активный экстракт ржи ускоряет выработку коллагена, благодаря чему улучшаются тонус и плотность кожи.

Сыворотка Capture Totale Super Potent Serum, **Dior**



На флаконе – металлический аппликатор: семь волн помогут сделать полноценный массаж самостоятельно.

Чтобы освежить зону вокруг глаз, рисуй знак «альфа»: начинай от виска по направлению к нижнему веку, усиливая давление по мере приближения к внутреннему уголку. Затем двигайся к верхнему веку.

Разгладить морщины помогут скользящие движения аппликатора. Пройдись по нижнему веку, от внутреннего уголка к внешнему, чтобы «подсветить» темные круги. Повтори вдоль верхнего века, двигаясь от внутреннего уголка вдоль брови к зоне «гусиных лапок».

Для лифтинг-эффекта приподнимай верхнее веко и направляй аппликатор вдоль брови разглаживающими движениями вверх.

GETTY IMAGES, ИЗ АРХИВА

Тема розы раскрыта

Этот цветок часто используется в женских ароматах, но в туалетной воде Givenchy Irresistible он вышел на первый план: композиция получилась невероятно женственной.

Ноту розы дополняет дуэт ириса и черной смородины. В шлейфе – древесный аккорд кедра и белого мускуса.

МИЛЛИОН, МИЛЛИОН, МИЛЛИОН...

Ключевой компонент в Irresistible – дамасская роза, выращенная на пологих склонах гор Испарта в Турции. Чтобы получить килограмм розовой эссенции, нужно переработать от 3,5 до 5 тонн свежих лепестков: цветы собирают рано утром, когда бутоны раскрыты наполовину и их запах звучит наиболее ярко.

Влюбляет в себя с первого вдоха.

3 парфюмера трудились над созданием композиции: Фанни Бэл, Доминик Ропийон и Энн Флипо.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Цитрусы, много зелени и ложечка меда



Каким должен быть летний аромат? Этот вопрос мы задали эксперту парфюмерного дома Guerlain.

АНАСТАСИЯ БОРЗЕНКО

эксперт по парфюмерии Guerlain

В России лето короткое, и прожить его хочется максимально ярко. Возможно, поэтому мы так придирчиво ищем аромат для теплых дней: чтобы потом, в снег и дождь, он будил приятные воспоминания, поднимал настроение, в общем, заряжал позитивом. Анастасия Борзенко подчеркивает, что главный ориентир при выборе композиции – личные ассоциации. Но есть несколько универсальных правил, которые помогут тебе в этом нелегком деле.

НОТЫ

Вычислить летний букет несложно. В разгар июля нас переносят цитрусы: лимон, бергамот, грейпфрут и все производные горького апельсина. А еще запах свежих трав и полевых цветов. Сочные зеленые одеколоны подарят ощущение прохлады и не дадут сойти с ума в офисе в жару, а воды с акватическими нотами и аккордами экзотических фруктов станут идеальными спутниками для отпуска у моря. Ну или создадут отпускное настроение, что в нынешних непростых условиях для путешествий бесценно.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Забудь про духи (extrait, eau de parfum) – чувства легкости и свежести с ними достичь не получится. Особенно это касается композиций с пряными и восточными нотами: там высокая концентрация масел и эссенций, и в жару они могут звучать навязчиво. Выбирай туалетную воду или одеколон.



СТОЙКОСТЬ

Чтобы парфюм лучше держался, увлажняй кожу – с сухой он быстро испаряется. Сначала нанеси лосьон для тела или крем из банной линии туалетной воды (либо выбирай те, что без отдушки) и уже после распыляй композицию – можно брызнуть и на волосы. И не забывай о точках пульсации: запястьях, шее, области за ушами – там аромат будто плавится и звучит максимально ярко. Лайфхак: нанеси парфюм на одежду или аксессуары – сумку, платок, чтобы этот ольфакторный праздник всегда был с тобой.

Парфюмерный витамин С – принимать каждый день!

Флердоранж – частый гость в цветочных и шипровых композициях.

Медовая нота делает летние ароматы гурманскими, но не приторными.

Сезонные премьеры

КАЖДЫЙ ГОД

Guerlain выпускает новинки в линии легких, но стойких туалетных вод Aqua Allegoria. В этот раз их две.

NETTARE DI SOLE

Ноты магнолии, розы и жасмина оттенены яркостью калабрийского бергамота. Идеально для теплого вечера на летней веранде в хорошей компании.

FLORA SALVAGGIA

Полевые цветы в сочетании с фруктовой свежестью дыни делают аромат солнечным – как летний полдень на лугу. Отлично подойдет для пикника за городом.



GETTY IMAGES [4]. PIXABAY [PEXELS]. ИЗ АРХИВА



Редакция Cosmo доверяет, но проверяет

Мы протестировали средства с эффектом загара: этой «бронзе» мы даем «золото».

БЕЗ ПЯТЕН И РАЗВОДОВ.

Безопасный загар существует.

МАРИЯ ШУЛЯК,
редактор рубрики «Звезды»

Кожа после этого средства нежная (а я аллергик!), и загар хорошо ложится. Его можно использовать как до, так и после солнечных ванн – чтобы продлить эффект.

Молочко – активатор загара, **Thalgo,** 3390 руб.

ЕКАТЕРИНА АКСЕНОВА,
директор отдела красоты и здоровья

Мой любимый формат – капли-концентрат. Оттенок наслаивается постепенно, без разводов, кожа выглядит ухоженной.

Концентрат с эффектом загара для тела Addition Concentré Eclat Corps, **Clarins,** 3100 руб.

АНАСТАСИЯ ОВЧИННИКОВА,
редактор отдела красоты и здоровья

Солнцезащитное средство, которое еще и тонирует кожу так, что не стыдно выйти на пляж в первый день отпуска.

Тонирующая спрей-пенка для лица и тела SPF30, **TIZO,** 3990 руб.

ВИТА ЗОРИНА,
редактор рубрики «Карьера»

Нежирный, быстро впитывается, не оставляет следов на одежде. Эффект легкого загара на моей светлой коже проявился на четвертый день. Жаль, неэкономно расходуется.

Лосьон с эффектом легкого загара, **Mary Kay,** 1000 руб.

АНАСТАСИЯ ФРИДМАН,
продюсер

Лег ровно, тонким слоем и дал приятный оттенок. Без разводов. Проходила весь день красивая, перед сном смыла в душе. Для более насыщенного цвета нужно наносить повторно. Бонус – этот крем тонизирует и подтягивает кожу.

Крем-автобронзант для упругости тела Tan & Tone, **St. Moriz,** 1880 руб.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН. ИЗ АРХИВА

SPF-декодер

Как разобраться, эффективно ли солнцезащитное средство, без помощи консультанта? Учимся читать написанное на упаковке на примере молочка для тела Garnier Ambre Solaire.

SPF 50

Индекс показывает, что кожа защищена в 50 раз лучше по сравнению с чистой. Но это не означает, что время, проведенное на солнце, тоже можно умножить на 50. 100-процентного барьера не существует!



Если средство блокирует не только UVA- и UVB-лучи, но и UVA – длинные лучи, это очень хорошо. У них самая большая проникающая способность. И хотя UVA не такие мощные по воздействию на кожу, как UVB, и не вызывают ожога сами по себе, они способствуют разрушению коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты в глубоком слое дермы. Именно этот тип лучей запускает процессы преждевременного старения и фотодерматоза (аллергические реакции).



Пиктограмма «Экоразработанная упаковка» указывает, что за счет содержания картона в составе тубы снизилось использование пластика. Покупая такой продукт, ты вносишь вклад в сохранение природы.



Значок некоммерческой европейской лиги национальных и региональных онкологических сообществ. С 2006 года Garnier Ambre Solaire поддерживает ECL, чтобы рассказывать молодым людям об опасности чрезмерного пребывания на солнце и повышать их информированность о важности защиты кожи от воздействия ультрафиолетовых лучей.

СОСТАВ

Необязательно быть химиком, чтобы его расшифровать, достаточно разбираться в основных компонентах. Если в состав входят только минеральные фильтры (диоксид титана, оксид цинка), то защитное действие крема будет не очень длительным. Оптимальные санскрины сегодня – сочетание минеральных и органических (химических) фильтров, таких, например, как мексорил. Многие побаиваются химических фильтров, а зря: их использование одобрено FDA (Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов в США следит также и за безопасностью косметики). В состав санскринов также могут входить антиоксиданты: витамины С и Е (токоферол), растительные экстракты, например алоэ, они способствуют быстрой регенерации кожи.

Подходит для чувствительной кожи.

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Что нового?

Самые интересные и полезные beauty-средства, на которые стоит обратить внимание в июне.

Бьют прицельно



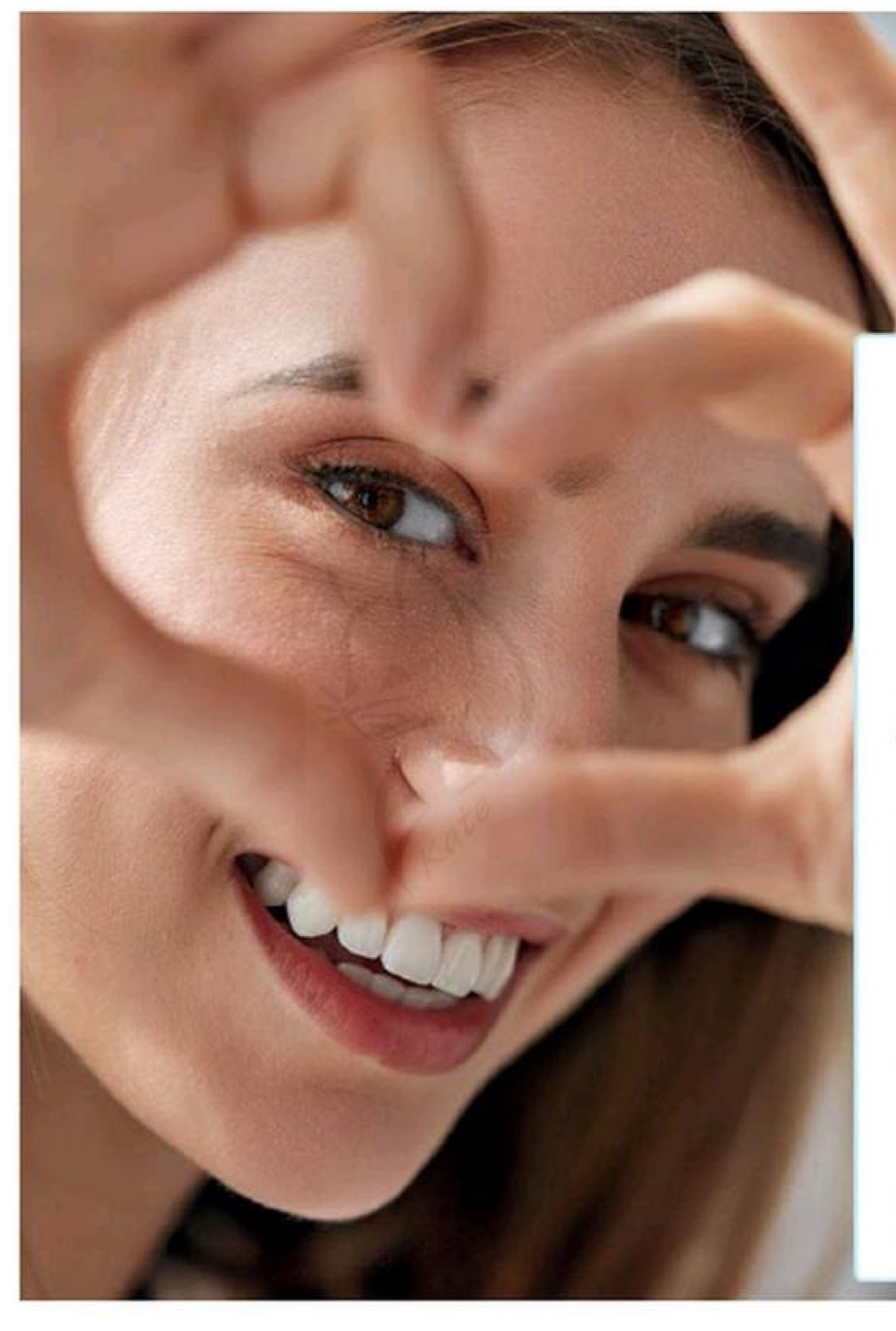
ПРОТИВ НЕСОВЕРШЕНСТВ
Гидроксикислотный комплекс Blemish Clearing Serum, **Juice Beauty,** 2530 руб.



АНТИЭЙДЖ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ
Сыворотка Silymarin CF, **SkinCeuticals,** 13 299 руб.



УВЛАЖНЕНИЕ И ЗАЩИТА
Гель M Gel, **Project V,** 3430 руб.





И еще раз о тонике

Многие до сих пор пропускают этот этап ухода, а зря! На поверхности кожи в естественном состоянии – кислая среда, а после умывания она становится нейтральной или слегка щелочной. И как раз тоник восстанавливает pH-баланс. У Lilbrederm вышел гиалуроновый тоник-софтнер Sense (590 руб.), он подходит даже для чувствительной кожи.

МНОГОЗАДАЧНЫЕ



Активатор роста ресниц и бровей «Утро-Вечер», **Horse Force,** 600 руб.



Крем-барьер для рук 2 в 1 «Увлажнение и защита от бактерий», **«Бархатные ручки»,** 100 руб.



Девайс для микротоковой терапии кожи лица Bear, **Foreo,** 31 999 руб.



Pantene Pro-V и Herbal Essences перешли на многоразовую алюминиевую упаковку и сменные блоки. Экоудобно!

ВДОХНИ ЛЕТО



1. Теплая женственная парфюмерная вода Terra di Gioia, **Giorgio Armani,** 7990 руб.

2. Свежая акватическая парфюмерная вода Delina la Rosée, **Parfums de Marly,** 30 000 руб.

3. Амброво-цветочная туалетная вода Gucci Guilty в новом флаконе, **Gucci,** 7259 руб.

Lancôme запустил новые технологичные инструменты и сервисы Youth Finder и Shade Finder. Первый создан для диагностики кожи в магазинах марки, чтобы консультанты могли точнее подобрать для тебя средства ухода. Второй поможет найти свой оттенок тонального крема – причем ты можешь сделать это онлайн на сайте бренда.



С ПОМЕТКОЙ «MEN»



Парфюмерная вода с нотами матте и черной смородины, Mixed Emotions, **Byredo,** 17 650 руб.

Парфюмерная вода Orphéon с аккордом можжевельника, табака и кедра, **diptyque,** 14 800 руб.

Спрей для тела с легендарным ароматом Bleu de Chanel, **Chanel,** 6700 руб.

Концентрат для кожи лица против признаков усталости Ultimune, **Shiseido Men,** 5715 руб.

Маскирующий карандаш Targeted Pencil Concealer, **Shiseido Men,** 2985 руб.

Сыворотка Rose Oil Serum и очищающее средство с экстрактом сои, 5420 и 8890 руб.; всё – **Fresh**



Мнение экспертов

Основатели американского бьюти-бренда fresh Лев Глозман и Алина Ройтберг рассказали нам, что они считают главным в уходе за кожей.

В твоей ванной всегда должны быть три средства: очищающее, сыворотка и крем.

Красивая кожа – чистая кожа. Очищение – самый важный этап ухода.

Натуральная косметика хорошо решает задачи, если ты знаешь, какие ингредиенты эффективны для твоей проблемы. Например, для борьбы с возрастными изменениями выбирай продукты с черным чаем и комбучей (чайный гриб). Они действительно улучшают выработку коллагена.

GETTY IMAGES, STUDIO D, ИЗ АРХИВА



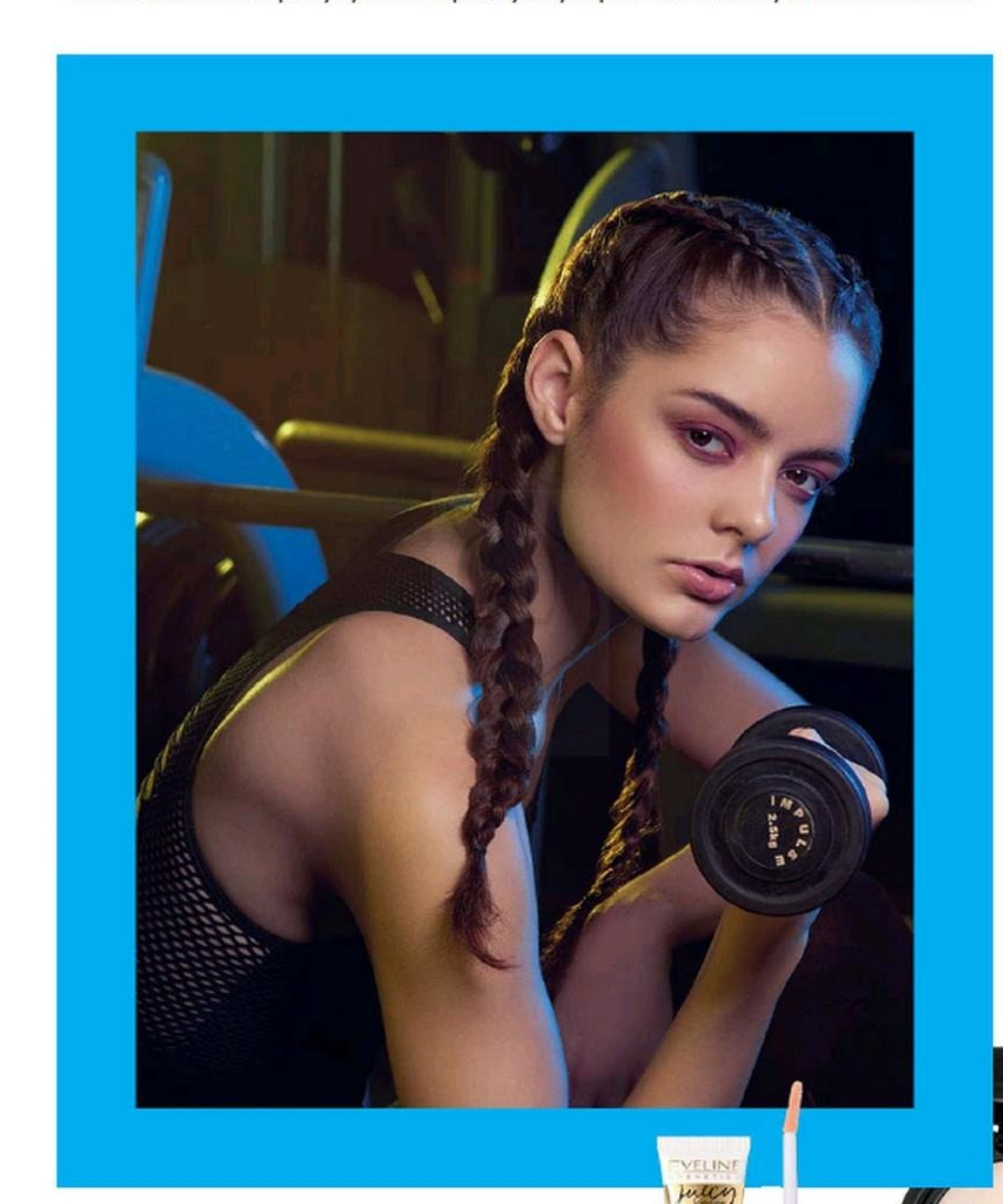
СИЛЬНАЯ СТОРОНА

Не можешь обойтись без макияжа даже в спортзале? Нет, это нормально. Просто возьми на вооружение пару бьюти-лайфхаков.

Фото: RICKO SANDY Стиль: ASTRIANA GEMIATI

ЗАМЕНА В КОМАНДЕ

Собираясь в зал, вместо тонального крема используй консилер (а если планируешь сделать мейк сразу после занятий – основа уже будет). Всё равно чувствуешь себя «голой» без макияжа глаз? Возьми тени одного цвета и мягко растушуй их по верхнему веку и краю нижнего. На губы нанеси бальзам.



Хорошо ложатся на неподготовленную кожу.

Бальзам для губ Juicy Kisses с маслом манго, **Eveline Cosmetics,** 149 руб.; консилер Retouch, **Vivienne Sabó,** 360 руб.; тени трио Incognita, **Ninèlle,** 399 руб.



ЗАПЛЫВ ПРОПУСКАЕМ

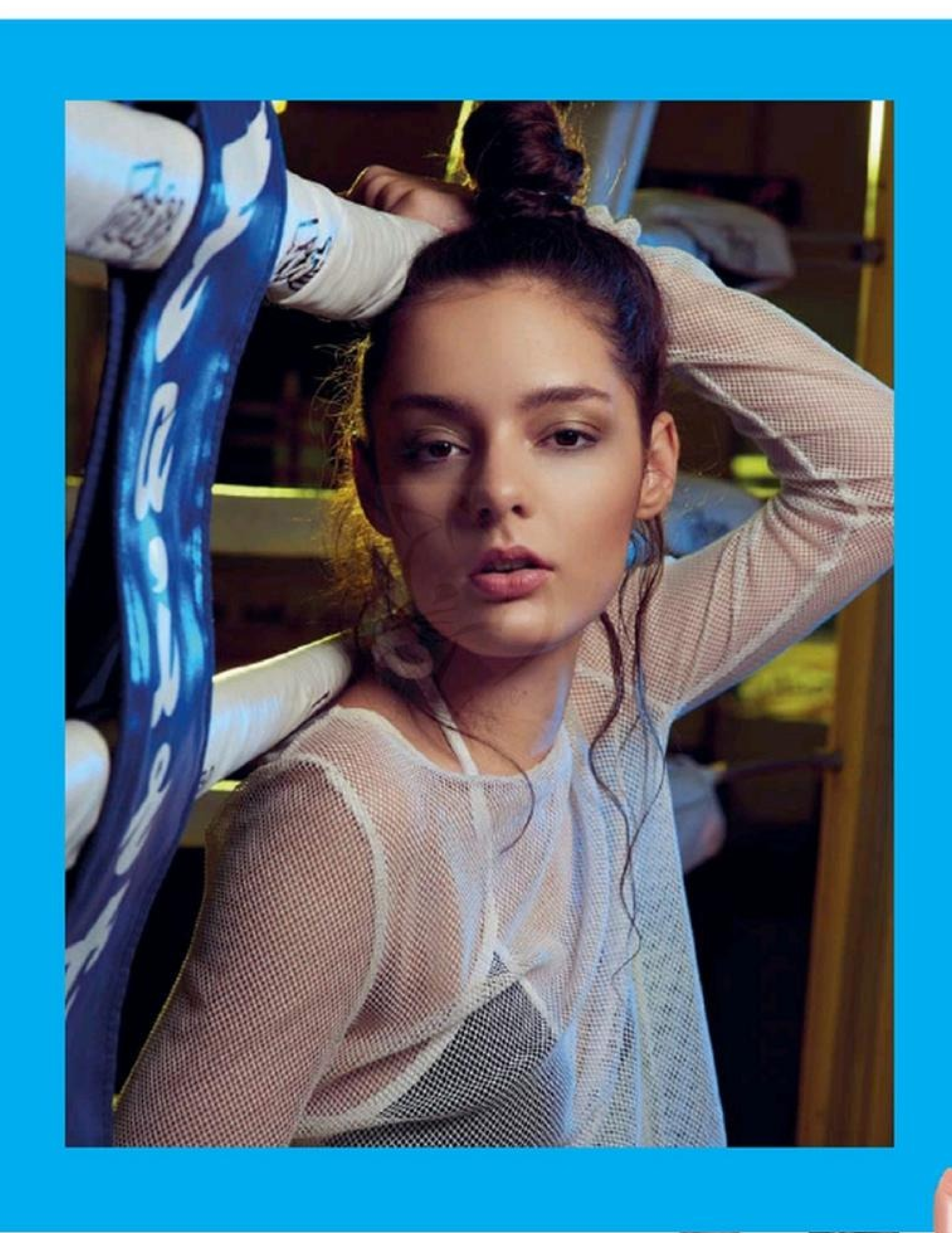
Если нет времени на мытье головы после тренировки, возьми с собой сухой шампунь. А еще он пригодится, чтобы сделать объемную укладку или просто зафиксировать волосы.

Освежает и защищает от агрессивного воздействия окружающей среды

Сухой детокс-шампунь с экстрактом водной мяты, **Klorane,** 824 руб.

ВЫИГРЫШ ПО ОЧКАМ

Высокий пучок – идеальная укладка для фитнеса. Но учти: она привлекает внимание к лицу. Чтобы не выглядеть бледно, подчеркни брови: тебе нужна специальная тушь – она выдержит даже марафон. На губы (а при желании и на веки) нанеси нюдовую помаду.



Оттеночная тушь для бровей, **Kiko Milano**, 899 руб.; помада The ONE Colour Stylist Ultimate, **Oriflame**, 530 руб.; резинка для волос Sprunchie Slim, **invisibobble**, 500 руб.

МАКИЯЖ: IFAN RIVALDI. ВОЛОСЫ: IWAN TAUFIK. МОДЕЛЬ: ORSOYA (WYNN MODEL). ЦИФРОВАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ: TAUFIQ RAMADHAN.
ЛОКАЦИЯ: EMPORIUM GYM SQUARE. ИЗ АРХИВА



Всегда есть варианты!



Мы нашли для тебя средства, которые стоит положить в косметичку, собираясь в спортзал.

Мгновенно убирает блеск в Т-зоне.





1

Матирующие салфетки all about matt!, **Essence,** 230 руб.

Матирующие салфетки с углем Black Paper, **Erborian,** 990 руб.







2

Бальзам для губ с маслом ши Satin Lips, **Mary Kay,** 860 руб.

Восстанавливающий бальзам для губ Kiss me a lot, **S+|Summecosmetics,** 2520 руб.





3

Влажные очищающие салфетки для жирной кожи «Серацин», **Librederm,** 170 руб.

Салфетки для снятия макияжа Double Wear, **Estée Lauder,** 2200 руб.

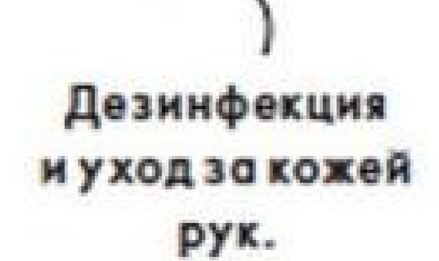




4

Мист экспресс-увлажнение Moisture Mist, **Aravia Professional,** 492 руб.

Мист для лица с экстрактом бамбука, **Haruharu Wonder,** 1990 руб.







5

Спиртовой двухфазный уход Biphase Lipo, **Bioderma,** 780 руб.

Антибактериальный гель для рук и лица BioSilver Gel 22, **Qnet,** 2625 руб.

Дезинфекция и уход за кожей рук.





6

Твердый кристаллический дезодорант Silver, **Crispento,** 700 руб.

Дезодорант-антистресс, **Vichy,** 1069 руб.

Борется с «апельсиновой коркой».



7

Гель-скраб для душа «Лемонграсс», **Levrana,** 300 руб.

Скраб для тела Gommage Peau D'Orange, **Guinot,** 4140 руб.

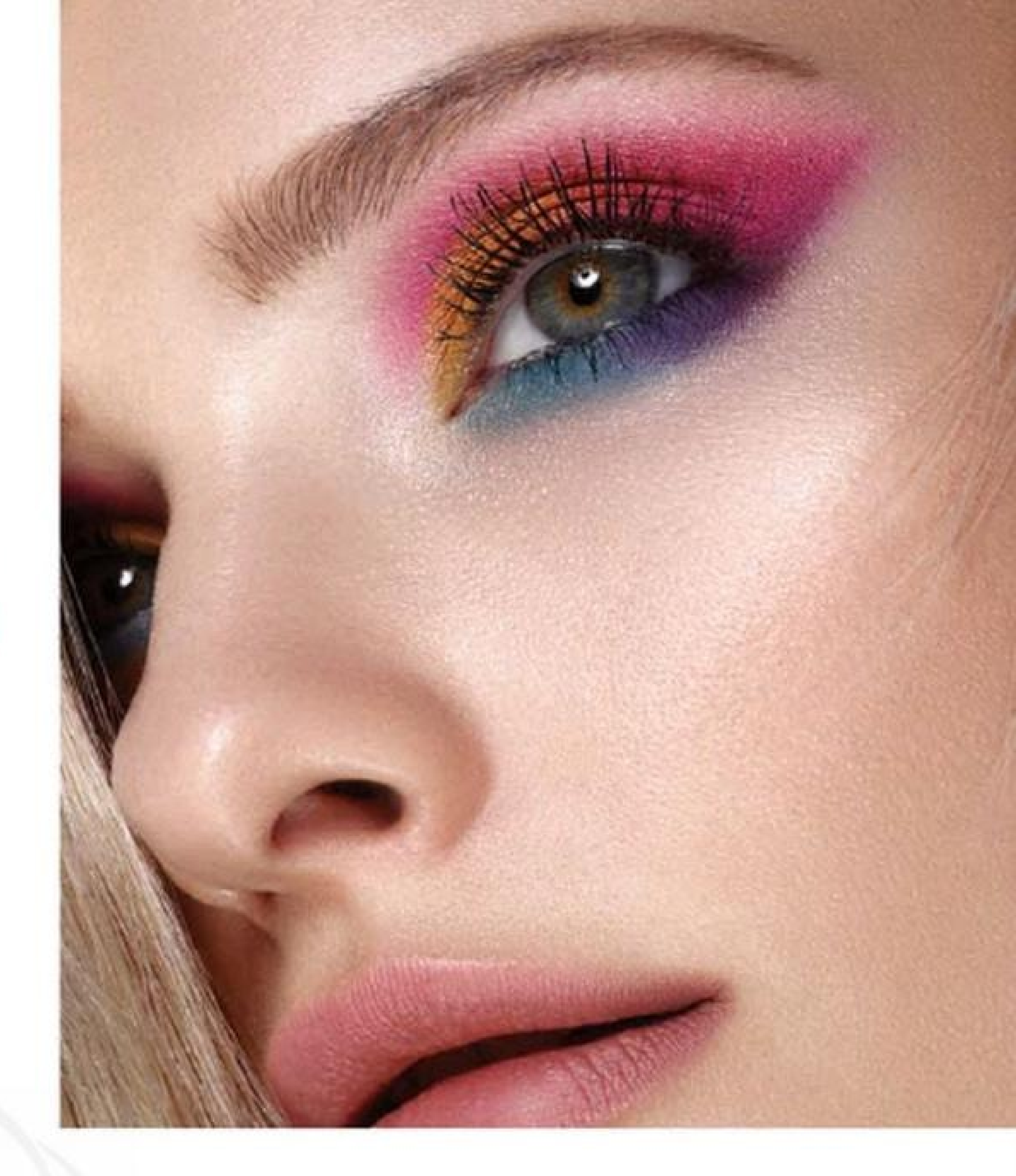
8

Антицеллюлитное массажное масло Fat Breaking Set Cryo **Mixit,** 745 руб.

Подтягивающий крем для тела Défi Fermeté, **Thalgo,** 5525 руб.

ИЗ АРХИВА

В СВЕТЕ НЕОНОВ



РЕКЛАМА 16+



ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ РЕШИТЕЛЬНО СТАЛА ГЛАВНЫМ ТРЕНДОМ СЕЗОНА ВЕСНА-ЛЕТО 2021. А ЗНАЧИТ, ВРЕМЯ ДЛЯ СМЕЛЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ В МАКИЯЖЕ НАКОНЕЦ-ТО ПРИШЛО. НАПРИМЕР, СВОЙ ОРИГИНАЛЬНЫЙ ОБРАЗ МОЖНО ПОДЧЕРКНУТЬ ЯРКИМИ НЕОНОВЫМИ СМОКИ!

Но как создать привлекательный макияж глаз в насыщенных неоновых оттенках? Первым шагом, конечно, будет подготовка кожи с помощью тоника и крема. Затем нанесите тональную основу **Liquid Control HD** – и можно переходить к укладке бровей. Тушь с микрофиброй **Brow & Go!** одним взмахом подчеркнет естественную красоту бровей, сделает их гуще и выразительнее.

И вот теперь самое время для ярких красок! Начните макияж глаз с бежевых теней (оттенок 1) из новой палетки **NEON LIGHTS** от Eveline Cosmetic. Его следует нанести прямо под брови, не заходя на подвижное веко. Наложите немного розовых теней (оттенок 4) на внешний уголок глаза, деликатно растушевывая и выводя на нижнее веко. Не удаляя остаток теней с кисточки, сделайте легкую дымку под линией бровей. На середину подвижного века нанесите коралловые тени (оттенок 3) и соедините их с розовыми. Ближе ко внутреннему уголку глаза нанесите желтый цвет (оттенок 2), растушевывая его к коралловому. На середину нижнего века добавьте фуксию (оттенок 5), аккуратно растушевывая по направлению к нанесенным ранее розовым теням. Во внутреннюю часть нижнего века нанесите голубой цвет (оттенок 7) и соедините его с фуксией. Добавьте в уголки глаз немного сияния, используя хайлайтер **Glow & Go!** (оттенок 01 Champagne). Подчеркните ресницы объемной тушью **Variété** – и эффектный весенний макияж, который любой образ сделает неповторимым, готов!

















* Eveline Cosmetics, объем розничных продаж по всей Польше (включая дискаунты), по данным Nielsen за период 01.10.2019. - 30.09.2020 в категории Декоративная косметика

** Премия INTERNATIONAL SUCCESS OF THE YEAR 2020 – Интернациональный успех 2020 года. Награда признана в Польше, она вручается редакцией журнала «Личности и Успехи» [Osobowości i Sukcesy] наиболее динамично развивающимся компаниям во всем мире. Номинация, в которой Eveline Cosmetics получила эту премию, называется «За развитие экспорта».

*** Награда признана в Польше.

Мой выбор в июне


@ANASTASIA_OVC

Редактор отдела красоты и здоровья Анастасия Овчинникова о самых ярких бьюти-впечатлениях.



Снимают отеки, увлажняют и освежают.

Зона комфорта

За кожей вокруг глаз ухаживаю особенно тщательно: активная мимика и возрастные изменения дают о себе знать. От отеков подойдут гели или средства с роликовым наконечником, против морщин – увлажняющие антиэйдж-кремы. Патчи помогают, когда результат нужен здесь и сейчас.

Увлажняющая эмульсия «3D-эффект», **Valmont,** 13 755 руб.; гель-маска против темных кругов, **PI.N,** 2500 руб.; увлажняющий крем-гель Skin Nutrition, **Artistry,** 2815 руб.; гидрогелевые патчи Hyaluronic, **Limoni,** 1520 руб.

ФЛЮИДЫ В ВОЗДУХЕ

В жару перехожу на легкие кремы для лица с солнцезащитным фильтром не менее 30 – у меня светлая кожа. Мои фавориты – флюиды Lumene. Они снабжены SPF.



Дневные флюиды Arctic Hydra Care, Nordic-C, Nordic Bloom, всё – **Lumene,** 1899 руб. каждый

ЦЕЛУЮ!

Яркие помады, которые меня впечатлили.





Увлажняющая с эффектом сияния.

Rouge Coco Bloom, оттенок Blossom, **Chanel,** 3050 руб.



Ультратонкая, смягчающая кожу губ.

Bride & Maids Lip Stylo, оттенок True Love, **Pupa Milano,** 1050 руб.



Ухаживающая с глянцевым финишем.

Rouge Volupté Shine, оттенок Rouge Studio, **YSL Beauté,** 3128 руб.

VLADA KARPOVICH [PEXELS], ИЗ АРХИВА

Можно побыстрее?

Делай упор на овощи и чистый белок.



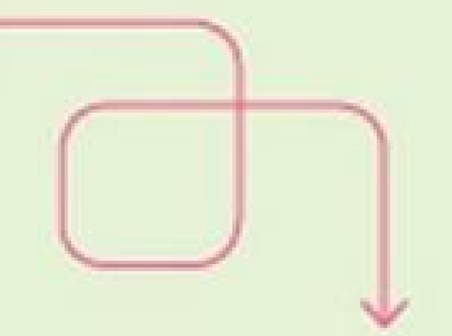
Мгновенно избавиться от целлюлита при помощи чудодейственного средства по-прежнему невозможно – но одного суперпомощника мы для тебя нашли.

Полезные привычки:

Количество углеводов в рационе должно уменьшаться в течение дня (то есть утром – больше, за ужином – минимальное количество).

От кофе лучше совсем отказаться. Если не получается, с капучино/латте переходи на американо/эспрессо.

Если не любишь бег, добавь к тренировкам прыжки: они усиливают лимфодренаж и помогают избавиться от застойных явлений.





92% ингредиентов – натурального происхождения.

ПРИДАТЬ УСКОРЕНИЕ

Конечно, основа основ в борьбе за гладкую кожу – спорт и здоровое питание, но косметические средства могут значительно «срезать» дорогу к желанному результату. Увлажнение, питание, скраб пару раз в неделю – всё это ты наверняка уже делаешь. А в идеале не забываешь перед душем 5–10 минут помассировать проблемные зоны снизу вверх жесткой щеткой. Перечисленное, конечно, хорошо работает, но современная косметика способна на большее.

Например, ей под силу улучшить твои результаты в спортзале. У концентрата The Body Lab, Siberian Wellness, сильное разогревающее действие: если наносить его перед тренировкой, то эффективность упражнений будет выше, а количество сожженных калорий – больше. А при использовании сразу после эффект от занятий удвоится и закрепится. Секрет – в составе средства: ниацинамид (витамин B3) и эфир ванили улучшают микроциркуляцию; комплекс экстрактов арники, бузины, каштана, плюща и иглицы отвечает за лимфодренаж; экстракт водоросли вакамэ ускоряет сжигание жира, а экстракт гарцинии камбоджийской не дает образоваться новым запасам жира.

Наноси дважды в сутки первые 20 дней, а затем – утром или вечером для закрепления эффекта.

Антицеллюлитный концентрат The Body Lab, **Siberian Wellness**



GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

Что бы такого съесть, чтобы похудеть

Самое коварное в «прилипших» за зиму килограммах – то, что о них вспоминаешь буквально накануне отпуска. Рассказываем, как расстаться с лишним за пару недель без вреда для здоровья.

Текст: АННА КИРЕЕВА

В наши технологичные времена достаточно просто подумать «Как бы мне похудеть к лету» – и искусственный интеллект мигом подкинет рекламу жиросжигательных марафонов и чудо-диет. Только вот ни одно из этих решений не сделает тебя стройной без побочных эффектов.

Суть марафонов похудения и строгих диет – суровые запреты, тягомотный подсчет калорий и граммов, изматывающие тренировки. Выдержав такие муки, некоторые девушки действительно меняют размер одежды на меньший. Только ненадолго: 80% похудевших на «голодных» диетах возвращают прежний вес плюс несколько килограммов в течение года. Тех, кто еще во время марафонов сходит с дистанции из-за упадка сил, ужасного самочувствия, обострения хронических болезней и невозможности совмещать питание по системе и работу, никто даже не берется считать. Зато специалисты установили, что до 35% людей, однажды севших на «чудо-диету», становятся патологически зависимыми от этой нездоровой практики, а около четверти из них рано или поздно получают диагноз «расстройство пищевого поведения». К счастью, эксперты способны не только критиковать чужие идеи, но и предлагать более здоровые способы экспресс-похудения.

Есть хочется, худеть хочется – всё хочется!

ФЛЕКСИТАРИАНСТВО

Легкая версия вегетарианства. Основу питания составляют растения: злаки, бобовые, фрукты, овощи, зелень, орехи и семена. Кисломолочные продукты, сыр, яйца, морепродукты и птица могут появляться в рационе еженедельно. А вот регулярно есть красное мясо флекситарианцу не к лицу: одного раза в месяц достаточно.

✚ Достоинства

Низкая энергетическая ценность и приятный желудку объем. Никто еще не остался голодным после тарелки фасолевого супа или цельнозерновой питы с хумусом. При этом организм получает полезные нутриенты: белок, витамины, антиоксиданты и клетчатку.

▬ Недостатки

В мире победивших полуфабрикатов и двух шоколадок по цене одной есть свежее, цельное и качественное – недешевое удовольствие. Кроме того, вегетарианцам, даже гибким, рекомендуется регулярно контролировать гемоглобин, ферритин и содержание витаминов группы B в крови.



Расставаться с лишними килограммами всегда легче тем, кто...

▼

...не налегает на алкоголь.

▼

...готовит сам, то есть контролирует качество продуктов, количество жира и соли, объем порций.

▼

...высыпается и не жестит со спортом; отсутствие отдыха и перетренированность имеют общую особенность: в крови повышается уровень «гормонов стресса», которые препятствуют похудению.

▼

...помнит: если очень хочется эклер, нужно съесть половинку и успокоиться.

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Система питания, при которой сутки делятся на два «окна». Одно – для еды, второе – для любых других занятий. Есть разные схемы, но оптимальной большинство экспертов считают 8:16, когда завтрак, обед и ужин нужно уложить в 8 часов, а 16 оставшихся жить без еды, допустима только вода. В результате калорийность рациона сокращается на 10–20%, а в организме запускаются важные процессы очистки клеток от генетического мусора, расщепления висцерального жира (это тот, который сложно победить в спортзале), снижаются до здоровых показатели уровня глюкозы и холестерина.

✚ Достоинства

Ни один продукт не считается запретным, если он съеден в 8-часовое «питательное» окно. Килограммы начинают таять уже на третий день.

▬ Недостатки

Под запретом для людей с заболеваниями ЖКТ и диабетом, а также подростков, беременных и кормящих.

БЕЛКОВАЯ ДИЕТА

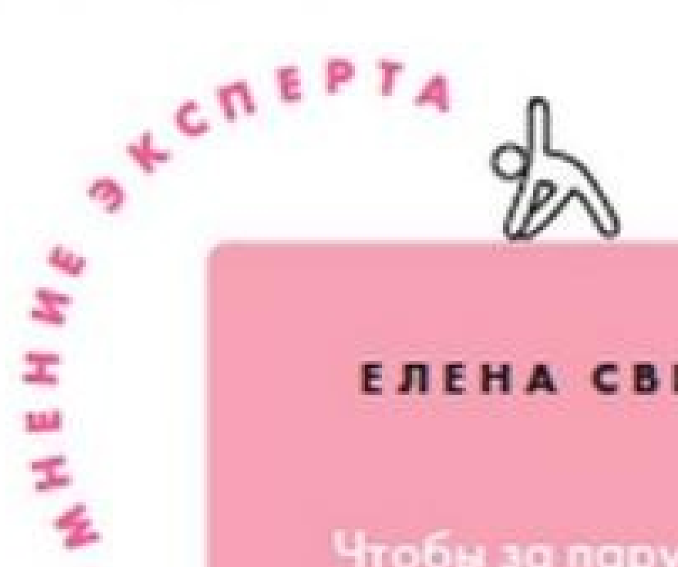
Рацион с высоким содержанием белка и низким – углеводов знают под разными именами: диета Аткинса или Дюкана, «кремлевка». Суть почти не меняется: для похудения требуется полностью исключить злаки, корнеплоды, фрукты и «пустые» углеводы вроде сладостей и алкоголя и положить на тарелку щедрую порцию мяса или рыбы и скромную горстку овощей. Такая диета помогает значительно сократить калорийность питания и создать дефицит энергии без голода. Белковые продукты очень питательны, и небольшой порции достаточно для сытости. А лишенный углеводов организм начинает активно расходовать жировые запасы на жизненные нужды.

✚ Достоинства

Разрешенные блюда легко приготовить дома, заказать в ресторане, перехватить в дороге. И главное – долго не проголодаешься.

▬ Недостатки

Такое питание не сбалансировано, потребуется БАД-поддержка. Кроме того, повышенное содержание протеина в продуктах значительно увеличивает нагрузку на почки и печень. Они работают интенсивнее, чем обычно, и организму нужно будет больше воды – за этим необходимо следить.



ЕЛЕНА СВИРИДОВА, нутрициолог сервиса по доставке здоровой еды Grow Food

Чтобы за пару недель значительно улучшить фигуру, придется действовать комплексно. Запомни формулу: 30% – спорт и 70% – питание. Еда должна быть вкусной, разнообразной, но максимально «чистой». Чудес не бывает: булки, торты и колбаса обязаны уступить место овощам, зелени, цельнозерновым крупам, молочным продуктам нормальной жирности без добавленного сахара.

MITCH PAYNE

Азбука здоровья



В этом месяце мы задали самые популярные вопросы о варикозе флебологу «Олимп Клиник», доктору медицинских наук Денису Бабкину.

ЭТО НАСЛЕДСТВЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?
Варикоз может быть и наследственным, и приобретенным. У заболевания ряд причин для появления, в том числе и предрасположенность. Но многое зависит от образа жизни. Если минимизировать риски развития, таких проблем не возникнет.

ЧТО СЧИТАЕТСЯ ПЕРВЫМИ СИМПТОМАМИ ВАРИКОЗА?
Тревожными звоночками можно считать ночные судороги, пульсирующую боль, отеки, сосудистые звездочки.

Я ЛЮБЛЮ ОБУВЬ НА КАБЛУКАХ. ОНА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ?
Предрасполагающим фактором – да, но не первопричиной. Вот если ты постоянно ходишь на шпильках, ведешь малоподвижный образ жизни и большую часть времени проводишь в офисном кресле, эти факторы, объединившись, могут стать реальным толчком для возникновения варикозного расширения вен.

КАКАЯ-ТО ПРОФИЛАКТИКА ЭТОЙ БОЛЕЗНИ СУЩЕСТВУЕТ?
Тем, кто целый день сидит за компьютером, стоит раз в полчаса устраивать перерыв на пару минут: пройтись, сделать легкую гимнастику. Рекомендуется периодически носить компрессионный трикотаж, это поможет уменьшить риск образования тромбов и отеков.

МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПРИ ВАРИКОЗЕ?
Профессиональная тяжелая атлетика, бодибилдинг, горнолыжный и прыжковый виды спорта могут спровоцировать заболевание. А вот стандартный фитнес под наблюдением тренера пойдет только на пользу, как и плавание, бег, спортивная ходьба. Главное – подобрать подходящую для занятий обувь.

ЗАПОМНИ
Не занимайся самолечением. Венотонизирующие препараты должны назначаться после консультации с врачом.

TIMOTHY SMITH



Худи, **H&M;** лосины и кроссовки, **Puma**

Твой личный рекорд

Начни делать эту простую тренировку за 2–3 недели до часа икс (выхода на пляж, главной вечеринки лета – подставь нужное) и собирай заслуженные комплименты.

С этим комплексом упражнений справятся даже те, кто не дружит со спортом. Главное – регулярность.

Фитнес-инструкция

1

Операция «Экспресс-похудение» должна начинаться с пересмотра системы питания. Контроль калорий, больше зелени, белка и воды. Отказ от тяжелой, жирной пищи и сладкого.

2

Увеличь норму шагов до 15 000–17 000 ежедневно. Аэробные нагрузки (прогулки и легкий бег) – главные помощники жиросжигания.

3

Делай акцент на силовые и интервальные тренировки. Именно они помогут разогнать метаболизм и станут своего рода положительным стрессом для тела.

4

Чередование статики с кардиоупражнениями включит в работу максимальное количество мышц и повысит пульс. Многие исследования доказывают, что такой формат позволяет сжигать калории не только во время, но и несколько часов после тренировки.





1. ПРИСЕД С ШАГОМ НАЗАД

▸ Стопы на ширине таза параллельно друг другу. Присядь и задержись в нижней точке.

▸ Удерживая статичное положение, выполни шаг-выпад назад. Коленом тянись к пятке опорной ноги.

▸ Вернись в исходную позицию и шагни другой ногой. Поднимись.

Важно: делая выпад, держи спину ровно, корпус – максимально статичный. Повтори 15–20 раз.



2. ВЫПРЫГИВАНИЕ ИЗ ПРИСЕДА

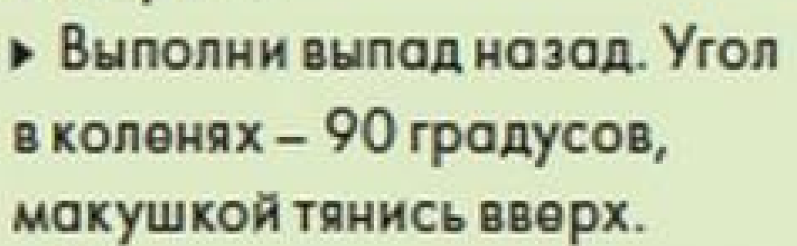
▸ Выполни приседание и задержись внизу на несколько секунд. Стопы на ширине таза, ровная спина.
▸ Выпрыгни вверх, соединив стопы вместе в верхней точке.
▸ Приземлись в приседание, развернувшись в другую сторону.

Важно: каждый раз меняй положение корпуса в нижней точке, это поможет активировать больше мышц-стабилизаторов. Выполняй 30–40 секунд.



3. ИЗ ВЫПАДА В НАКЛОН

▸ Стоя удерживай активную планку: стопы параллельно, сильный живот, ровная спина. Руки за головой, локти направлены широко в стороны.
▸ Выполни выпад назад. Угол в коленях – 90 градусов, макушкой тянись вверх.



▸ Перенеси вес тела вперед и перейди в положение «наклон в балансе». Полностью выпрями отставленную назад ногу, спину держи ровно. Вернись в выпад. Повтори 8–10 переходов и поменяй опорную ногу.







4. КОНЬКОБЕЖЕЦ

▸ Исходная позиция – наклон на одной ноге. Вторая нога – позади, опора на носок. Лопатки сведены к центру спины, естественный изгиб в пояснице.
▸ В прыжке поменяй позицию на зеркальную. Не забывай о руках, они двигаются как при беге.

Важно: работай без паузы 30–40 секунд.

5. Джампинг джек

- Встань – стопы на ширине плеч, руки направлены вперед, ладони соприкасаются.
- В прыжке поменяй положение: стопы – вместе, руки – в стороны. Затем прыжком вернись в исходную позицию.

Важно: работай 30–40 секунд.



Повторяй тренировку три раза. В X-Fit рекомендуют после 2, 4 и 7 упражнений делать передышку и пить воду.

6. Отжимания с вращением

- Исходная позиция – планка. Одна рука – опорная, вторая – перпендикулярно корпусу, опора на предплечье. Сильный живот.
- Выполни отжимание. Удерживай лопатки сведенными к центру спины, в пояснице – естественный изгиб.
- Поднимаясь, разверни корпус в боковую планку. Живот и ягодицы напряжены.

Важно: сделай 8–12 отжиманий, затем поменяй руку.







7. Бег в планке

- Исходная позиция – планка. Ладони под плечами, стопы на ширине таза, лопатки сведены к центру спины, живот напряжен.
- Поочередно медленно подтягивай колени к животу, сохраняя изгиб в пояснице. Затем постепенно ускоряйся, пока не перейдешь на бег. Общее время выполнения – 30–40 секунд.

Не забывай: после интенсивных тренировок коже нужен особый уход.

Пора пополнить ряды бьюти-помощников!



Антицеллюлитный крем, **Anna Sharova,** 1500 руб.



Золотая антицеллюлитная моделирующая сыворотка Slim Extreme, **Eveline Cosmetics,** 265 руб.



Дезодорант-антиперспирант Magnesium Ultra Dry, **Garnier,** 199 руб.



Крем для тела Body 24 hour, **Valmont,** 10 850 руб.



Дезодорант Déodorant Neutral, **Payot,** 1650 руб.

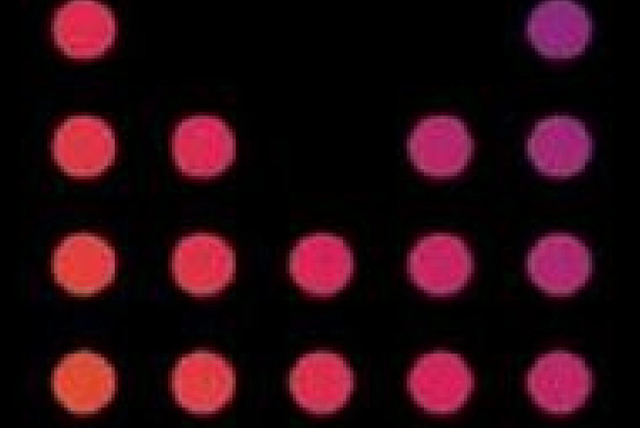
ФОТОГРАФ: АЛЕКСЕЙ ДУНАЕВ. СТИЛИСТ: ДАРЬЯ РОМАНОВИЧ. ВИЗАЖИСТ И МАСТЕР ПО ВОЛОСАМ: BEAUTY-КОМАНДА LENA YASENKOVA TEAM – МАРИЯ РОДЬКИНА, АЛЕКСАНДРА ОГОРОДНИКОВА (@LENAYASENKOVA_TEAM). ИЗ АРХИВА

4 ИЮНЯ МЕГАСПОРТ МОСКВА

ПРЕМИЯ МУЗ-ТВ 20/21

НАЧАЛО СВЕТА

СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ







COSMOPOLITAN

ПОДРОБНОСТИ НА MUZ-TV.RU



ООО «КОНЦЕРТ.РУ МСК», 125040, г.Москва,
Ленинградский проспект д.1, помещение VII, комната 10, ОГРН 1147746065720



БУДЬ В ТОНУСЕ.

Физкульт-привет

Сводки последних новостей для адептов здорового образа жизни.

ПОДОЙДЕТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Избавиться от лишней жидкости в организме поможет гель для душа с дренажным эффектом Guam. В составе – арктические водоросли и эфирные масла.



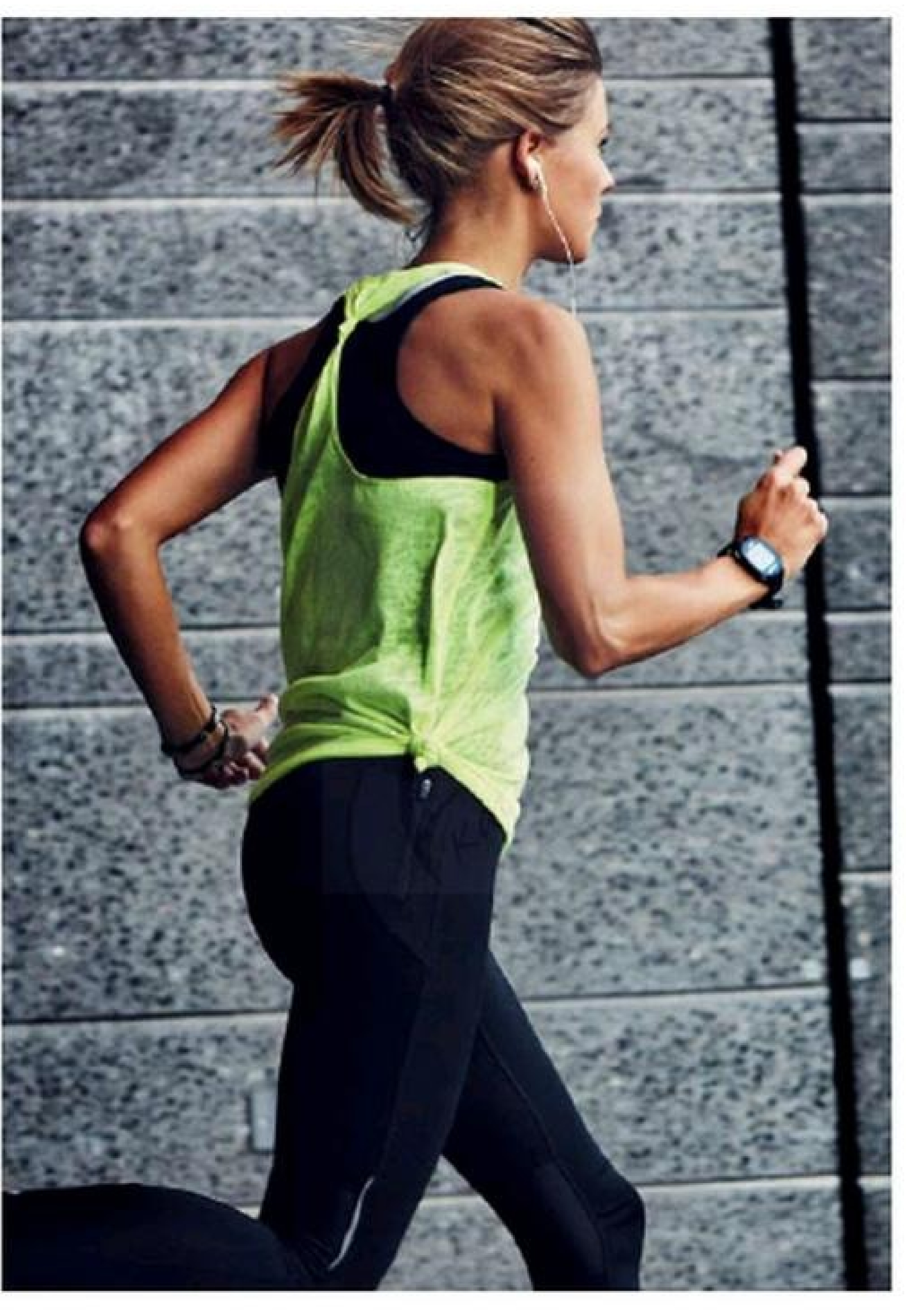
Bioniq выпустил линейку витаминов, произведенных в России: bioniq essential. Комплексы Vitamin D3 и Omega 3 уже в продаже.





АПРИОРИ ХОРОШИ

В России появился британский бренд зубных щеток Apriori. Стильные «гаджеты» пройдут самый строгий экоконтроль: в них на 30% меньше пластика, чем в обычных.





Для полезного перекуса на бегу отлично подойдут безглютеновые крекеры R.A.W. LIFE на основе овощей, растительного протеина и муки маниоки.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

У Nutrilite вышла детокс-программа «Избавься от лишнего за 3 недели!»: рекомендации по питанию, водному балансу и нагрузкам включены.



ПЕЙ ДО ДНА

Российские напитки-суперфуды Use Juice разработаны совместно с с биотехнологами из Лос-Анджелеса. Они «прицельно» влияют на самочувствие, дарят энергию или борются с отеками.

GETTY IMAGES. ИЗ АРХИВА

ВДОХНОВИСЬ

УЗНАВАЙ НОВОЕ, ЛОВИ ИДЕИ И МЕНЯЙ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ С НАМИ.



Тонкость фрезии, свежесть цветов льна, тепло сандалового дерева – и вот оно, чувство полета!

ВЫСОКИЕ НОТЫ

Некоторым парфюмерным композициям, как цветам, чтобы раскрыться, необходимо движение воздуха, мягкое дуновение ветра. Тогда они дарят ощущение легкости и счастья.

Парфюмерная вода Cerruti 1881 Pour Femme, **Cerruti**

ВАЛЕНТИН ЗОЛОТУХИН

Мы к вам заехали на чай

Шри-Ланка регулярно входит в десятку самых желанных направлений для путешествий. Мария Николаева выяснила почему.

Как только Шри-Ланка открыла границы для туристов из России, я, недолго думая, купила билеты до Коломбо: сейчас или никогда! Программу поездки составила по принципу «Чай, море и сафари» – тематический маршрут охватывал всё, чем славится остров.

Из Коломбо наша небольшая группа отправилась в Ceylon Tea Trails – на знаменитый чайный курорт. По пути попросили водителя остановиться у одного из ларьков с фруктами: манго, ананасы, огромные джекфруты, гроздья бананов, свисающие с потолка... Просто по рукам себя била, чтобы не купить всё и сразу!

Прямо на чайной плантации расположены бунгало колониальной эпохи.



Четыре часа – и мы в отеле Ceylon Tea Trails среди покрытых туманом гор: 800 гектаров чайной плантации с пятью разбросанными по территории бунгало. Все здания исторические – это вам не новострой! На экскурсии по близлежащей чайной фабрике Данкельда нам рассказали, что эти холмы, покрытые изумрудными кустами, – идеальное место для производства нежных высоких сортов, которые так любят ценители цейлонского напитка.

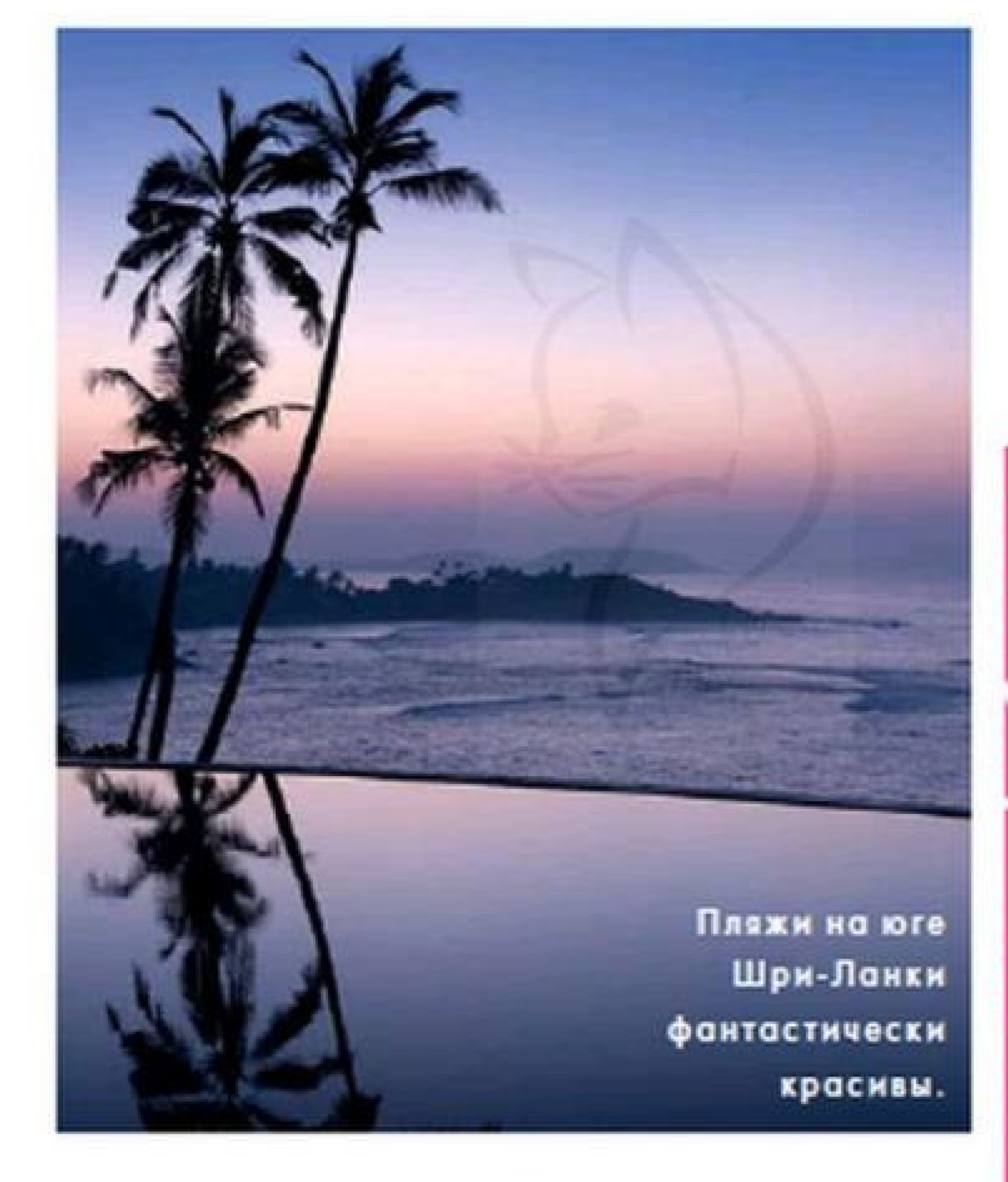
Ceylon Tea Trails в свое время стал первым «экспонатом» в великолепной курортной кол-



Попробовать настоящий черный чай и поесть фруктов – обязательные пункты программы.

лекции Ceylon collection гостеприимной семьи Dilmah Tea. Сейчас к ней добавились сафари в лодже Wild Coast и отмеченный многими наградами пляжный курорт Cape Weligama.

Следующий пункт моей программы – национальный парк Яла. Получасовой полет на гидросамолете – и с Центрального нагорья ты переносишься на юго-восточное побережье. Один из ближайших курортов к парку – Wild Coast Tented Lodge с бассейном над усыпанным валунами пляжем и колониальными палатками-коконами. Тариф all inclusive предполагает ежедневные поездки в Ялу. Четыре часа в сафари-машине пролетают незаметно – постоянно разрываешься между желанием любоваться великолепными пейзажами и попытками хоть что-то снять



Пляжи на юге Шри-Ланки фантастически красивы.

на камеру. В заповеднике площадью более 97 000 гектаров живут леопарды (здесь их «плотность населения» – одна из самых высоких в мире), слоны, медведи-ленивцы, буйволы, мангусты и огромное количество птиц.

Кажется, память телефона уже переполнилась, но впереди третье по счету приключение. Я перемещаюсь на восток вдоль побережья к заливу Велигама. Именно там ветер надувал паруса кораблей, на которых Марко Поло, Ибн Баттута и Фасянь совершали легендарные морские путешествия. Сейчас мыс Велигама – известное курортное местечко. Я остановилась в отеле Cape Weligama на вершине утеса (40 метров над океаном). Сидела у 60-метрового бассейна в форме полумесяца, который, кажется, плавно перетекает в мерцающее море, и думала: прогуляться на катамаране или прокатиться на велосипеде вдоль плантаций? И решила: попробую и то и другое. Мое время на Шри-Ланке подходило к концу, и хотелось увезти с этого волшебного острова как можно больше впечатлений. К счастью, с поставленной задачей я справилась на отлично. COSMO



Куда бы ты ни пошла, приветствие «Аюбован» или «Ванаккам» (на сингальском и тамильском языках соответственно) будет встречено улыбками по-настоящему гостеприимного народа.

GETTY IMAGES [2], ИЗ АРХИВА



24 часа с Натальей Гордиенко

Начинать утро с пирожных – вот рецепт хорошего настроения на весь день от участницы «Евровидения-2021».



09:00

Меня будит любимый сын Кристиан. Он вбегает в комнату и забирается ко мне в кровать. Валяемся вместе некоторое время – этот утренний ритуал соблюдаем всегда.

10:00

Завтрак. Я готовлю овсянку и омлет, а еще мой день не начнется без крепкого кофе и чего-нибудь сладкого. Стараюсь баловать себя с утра вкусненьким. Сегодня в меню эклеры с шоколадом.

11:00

Встречаю няню, которая приходит к Кристиану каждый день. Пока они играют, я занимаюсь спортом – слежу за тем, чтобы десерт не отложился на бедрах. А еще тренировка помогает мне взбодриться (чашки кофе, увы, не хватает). Занятия спортом повышают выносливость – необходимо правильно дышать во время выступлений, чтобы выдержать целый концерт.

ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО СЛУШАЕТ НАТАЛЬЯ, СКАНИРУЙ QR-КОД.

12:00

Бегу на интервью – сегодня на радио «Русский хит» презентую русскую версию песни «Туз буби» на стихи Михаила Гуцериева. Смотрю в ежедневник – по плану следующая рабочая встреча только после трех часов дня. Такое бывает редко! Знаете, я из тех людей, у кого график расписан на бумаге – мне так удобнее.

14:00

Обед в центре города. Особый кайф, что сегодня получается поесть с моей замечатель-

ной подругой Юлей. Мне кажется, мы знакомы с ней сто лет – она, кстати, еще и моя помощница. Обсуждаем с Юлей мое участие в «Новой волне». На конкурсе я представлю новую песню… Но не буду пока раскрывать все карты.

15:00

Время для себя! Еду к косметологу на процедуру Exilis – ее делают с помощью радиочастот. Лицо заметно помолодело! Кстати, хожу в тот же салон красоты, что и мой друг Филипп Киркоров.

16:00

В студии. Работаем над новым материалом с композитором Димитрисом Контопулосом. Именно он автор песни Sugar, которую мы подготовили для «Евровидения-2021».

18:00

Сын ждет меня, и мы вместе идем гулять. Компанию нам составляет собака Буся.

20:00

Возвращаемся домой. Есть время на игры с Кристианом: собираем пазлы и лего, рисуем. Несколько раз в неделю ко мне приходит массажист и занимается моей спиной. Сегодня именно такой день. После массажа отправляюсь на беговую дорожку: в день нужно пройти десять тысяч шагов, а сегодня норму я еще не выполнила. Тренажер и массажный стол я купила во время карантина – лучшая инвестиция в свое здоровье!

3 ЛЮБИМЫХ СМАЙЛА НАТАЛЬИ ГОРДИЕНКО



Без сердечка никак!



В чатах, касающихся работы, у нас бывает весело.



Я несу людям ощущение праздника и не люблю, когда грустят!

21:00

Укладываю сына спать. Обычно с этим возникают проблемы – родители, наверное, меня поймут. Две вещи, которые помогают Кристиану заснуть: колыбельная в моем исполнении и сказка на ночь. Сын пошутил, что ждет не дождется, когда сам научится читать и обязательно, первым делом, прочитает сказку мне.



22:00

Убираю игрушки за Кристианом. Главное – расставить всё по своим местам, иначе ребенок с утра устроит истерику. Потом иду в ванную. Успокаивающая маска для лица, скраб для тела – процедуры и приятные, и полезные.

23:00

Я в постели. Есть время на Netflix. Сейчас досматриваю «Ход королевы». Я в восторге и от актрисы, и от истории – очень впечатляет!

Я из тех людей, у кого график расписан на бумаге. Мне так удобнее.

ВСЯ ПРАВДА О САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ФОТО ИЗ АККАУНТА @NATALITSA



♥ 9389

Знаковое событие весны-2021, которое взбудоражило Москву. Презентация песни и клипа Sugar.

♥ 6251

Первое выступление в Государственном Кремлевском дворце. Только посмотрите на мой наряд! В этот вечер я чувствовала себя королевой!

♥ 5575

Выход в ресторан с любимым сыном! Кристиан пригласил меня на свидание.

♥ 5215

Масштабные съемки #CosmoСпасаетНовыйГод! С этого момента началась дружба с журналом.

♥ 1192

На репетиции с моей dream team в Греции. Готовим суперномер для выступления на «Евровидении-2021».

INSTAGRAM, ИЗ АРХИВА



В МОСКВЕ СОСТОЯЛАСЬ IV ЕЖЕГОДНАЯ ПРЕМИЯ «ЖАРА MUSIC AWARDS 2021»

4 апреля в Crocus City Hall было жарко, как летом, ведь там состоялась музыкальная премия «ЖАРА Music Awards 2021». На красной дорожке случился настоящий звездопад. Одним из первых фотографам позировал Алексей Жидковский, продемонстрировав стильное сочетание изумрудного и рыжего цветов. За ним на дорожку победно ворвалась Ольга Бузова, которую тут же окрестили «сбежавшей невестой», – виной всему белоснежный наряд и недавний разрыв с Манукяном.
Когда шлейф платья Оли наконец скрылся за углом, знаменитости стали появляться на дорожке один за другим. Вот Даня Милохин в латексе и цепях, рядом Юлианна Караулова демонстрирует округлившийся живот в облегающем платье, поворачиваем голову – Аня Asti сверкает «кошачьими» линзами. Дальше внимание перехватывают ведущие премии – Ксения Собчак, хвастающаяся результатами похудения в полупрозрачном платье, и Филипп Киркоров, не устававший отвечать на вопросы

Jony

Эмин Агаларов

«A'Studio»

Artik & Asti

Даня Милохин

Полина Гагарина

Юлианна Караулова

Ксения Собчак и Филипп Киркоров

Юлия Барановская

Лена Боска

Валерия



о Даве. Следом на дорожке появляется Моргенштерн и его свита, облаченные во всё черное и уверенные, что пришли забрать все статуэтки.

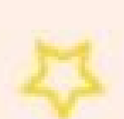
Однако наградами пришлось поделиться. Алишер победил в номинации «Прорыв года». Певицей года была названа Светлана Лобода, певцом года – Jony, группой года – HammAli & Navai. Дане Милохину повезло дважды: его признали трендсеттером года, а также отметили коллаб с Николаем Басковым – трек «Дико тусим». По статуэтке в каждой руке унесли и Artik & Asti: ребята не оставили шансов коллегам в номинациях «Альбом года» и «Видео года».

Читательницы Cosmopolitan голосовали за любимую исполнительницу на нашем сайте. Так, награду в категории «Выбор Cosmopolitan» получила Полина Гагарина! Концерт с участием номинантов и победителей « ЖАРА Music Awards» открыл яркий номер от кабаре-театра Crave. Окунуться в праздничную атмосферу можно снова – благодаря трансляции премии на Первом канале. А треки артистов можно послушать в аудиосервисе СберЗвук.

Прогнозы на июнь

Звезды знают, что ты будешь делать этим летом.

Текст: ИННА ЛЮБИМОВА, основатель Школы астрологии, @lubimova.astrolog



ДИНАМИЧНЫЕ ЗНАКИ



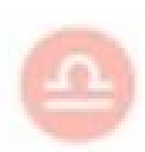
ОВЕН
(21.03–20.04)

Исход событий сейчас во многом зависит от твоей уверенности в себе. Так что не сомневайся, а лучше представь себя супергероиней, тем более что во многом ты она и есть! Двигайся вперед, тебе понравится.



РАК
(22.06–22.07)

Разреши себе побыть счастливой. Веселись в парке аттракционов, гуляй допоздна по любимым местам, встречай рассветы, гладь собак, ешь клубнику... Все яркие эмоции пойдут на пользу, и ты их заслужила.



ВЕСЫ
(24.09–23.10)

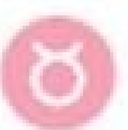
Сейчас лучшее время для перемен. Ты на правильном пути, не бойся брать на себя ответственность в любых вопросах: будь то новые отношения, покупка питомца или амбициозные проекты на работе.



КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

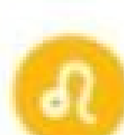
Решающий момент. Ты сама сейчас пишешь собственную историю. Если устала – отдохни, но если всерьез хочешь перемен – дерзай! Новая жизненная глава готова начаться, и она будет интересной.

ПОСТОЯННЫЕ ЗНАКИ



ТЕЛЕЦ
(21.04–20.05)

Времена наступили не самые легкие, но руки опускать рано. Сохраняй спокойствие, иди к цели и помни: это просто проблемы, к тому же решаемые, а вовсе не мировой заговор лично против тебя.



ЛЕВ
(23.07–23.08)

Пора раздавать автографы и интервью! Ты давно мечтала оказаться в центре внимания, и вот твой звездный час настал. Строй планы, следуй им, а поддержка тебе сейчас гарантирована.



СКОРПИОН
(24.10–22.11)

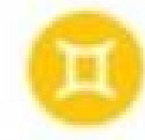
Соберись, прояви выдержку, будь с собой строга, но справедлива, и потом сама обрадуешься результату. Попутно можно наладить отношения с теми, с кем успела повздорить, – сейчас это получится легко.



ВОДОЛЕЙ
(21.01–20.02)

Любой шаг может кардинально изменить твою жизнь, так что бежать не разбирая дороги точно не стоит. Сверяйся с внутренним компасом, всё проверяй и неустанно взвешивай за и против.

ДВОЙСТВЕННЫЕ ЗНАКИ



БЛИЗНЕЦЫ
(21.05–21.06)

Любишь всё раскладывать по полочкам? А придется. Навести порядок надо бы и в доме, и в мыслях. Лишнее выбрасывай без сожалений (да-да, номер бывшего тоже удали). Тебя ждет только новое и лучшее!



ДЕВА
(24.08–23.09)

Так бывает: смотришь на себя в зеркало – и не в силах скрыть восхищения! Минутки самолюбования вовсе не вредны, если в целом ты способна принимать разумные решения и оценивать ситуацию критически.



СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

Увы, с небес желаемые блага на тебя не свалятся. Придется потрудиться. Зато, если не испугаешься преград, со временем получишь даже больше, чем рассчитывала. И только благодаря себе самой!



РЫБЫ
(21.02–20.03)

Слушай – и слушайся! – себя. Доверять сейчас стоит лишь собственной интуиции. На самом деле ты знаешь, как поступить в сложившейся ситуации, чтобы выиграть. Осталось решиться и сделать ход.

МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ САМЫЕ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Дело техники

Обновленный кроссовер Lexus RX приковывает к себе внимание не только футуристичным дизайном и вниманием к деталям, но и высокотехнологичной начинкой. Автомобиль оснащен первой в мире адаптивной системой управления дальним светом BladeScan и комплексом систем безопасности Lexus Safety System+.





От рассвета до заката

Солнцезащитный крем для лица и зоны декольте SPF30 Bronzeada Librederm защищает кожу от воздействия солнечных лучей и предотвращает ее преждевременное старение. Обеспечивает пролонгированное действие за счет специального полимерного комплекса в составе.



Помягче, пожалуйста

Лосьон для тела с Д-пантенолом Neutrale предназначен для сухой, склонной к раздражениям коже. Гипоаллергенное средство разработано специально для людей с повышенной чувствительностью, оно прекрасно увлажняет и смягчает, подходит для ежедневного применения.

А две – лучше!

В увлажняющей гамме Eau Thermale Avène появились новинки: тонирующая эмульсия и крем Hydrance BB с SPF30. В состав средств входит перламутр и минеральные пигменты, маскирующие недостатки и придающие лицу сияние.



СГЛАЖИВАЮТ ЛЮБЫЕ НЕРОВНОСТИ.



Ну как, здорово?

В сервисе здорового питания BeFit – более 11 программ, в том числе и те, которые позволят похудеть к лету. Выбирай меню на сайте letbefit.ru, а индивидуальный конструктор поможет исключить ингредиенты, которые тебе не подходят.



Играет в защите

Термозащитный спрей Biosilk надежно оберегает волосы от вредного воздействия благодаря специальной формуле с натуральным шелком. Пряди выглядят ухоженными и блестящими, а укладка сохраняется надолго!



Чудо-остров

Новая коллекция купальников Maryssil by Larissa Minatto «Средиземное море» вдохновлена Мальтой. В нее вошли модели с 12 эксклюзивными принтами, а также однотонные варианты – все выглядят актуально, элегантно и передают дух этого удивительного острова.

Обещали вернуться

Отличные новости: бренд marocMaroc снова в России! Продукты для ухода за телом и лицом напоминают о Марокко и сказочной атмосфере хаммама. В основе – натуральные компоненты, тончайшие ароматические композиции и тщательно отобранные ингредиенты.

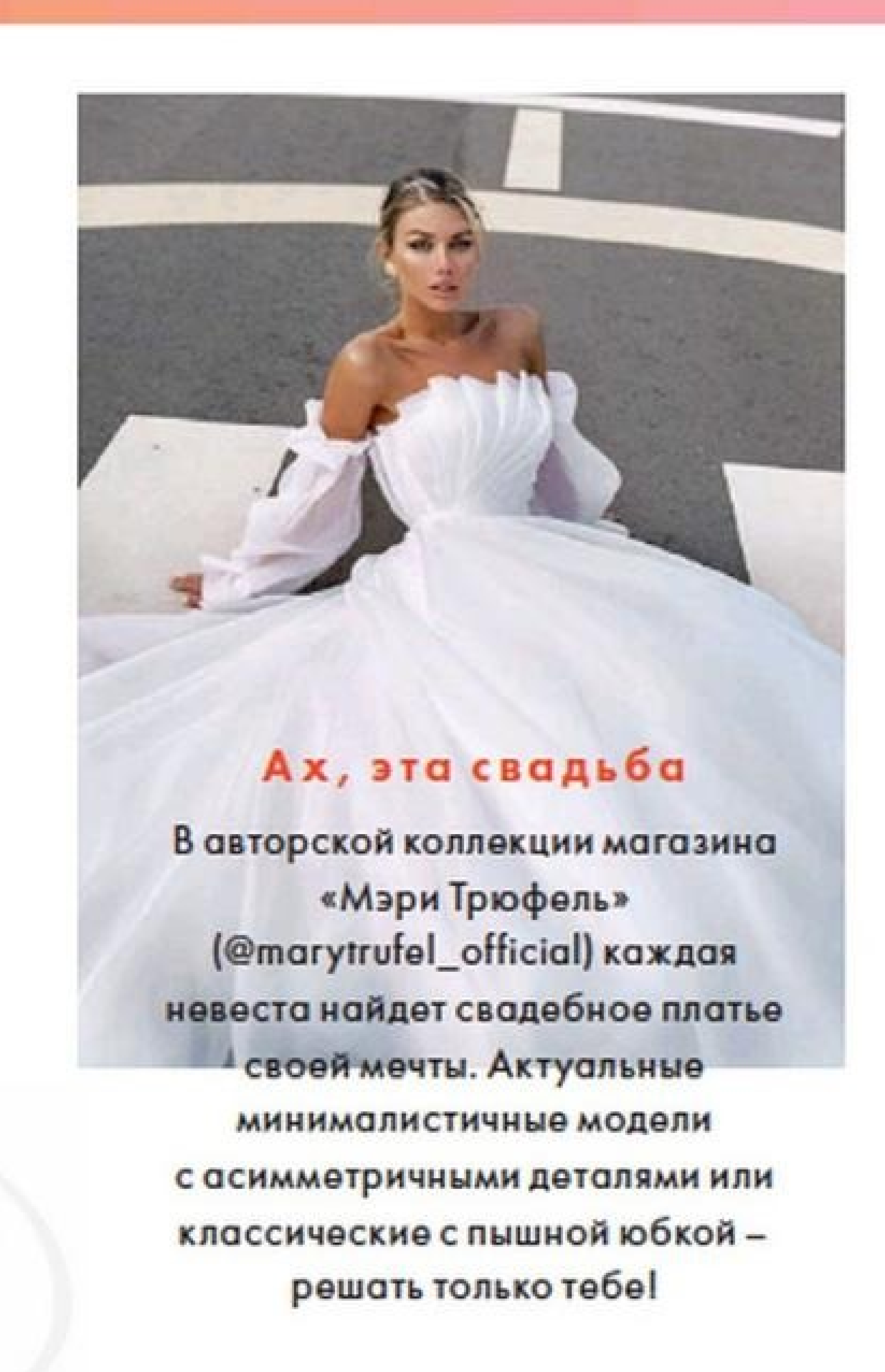


ИЗ АРХИВА



Задали тон

У бренда Eveline Cosmetics вышла новинка: адаптирующаяся тональная основа Wonder Match. Средство создает эффект безупречной кожи до 24 часов, подстраиваясь под ее цвет и структуру. В составе – гиалуроновая кислота, экстракт ягод асаи и термальная вода.



Ах, эта свадьба

В авторской коллекции магазина «Мэри Трюфель» (@marytrufel_official) каждая невеста найдет свадебное платье своей мечты. Актуальные минималистичные модели с асимметричными деталями или классические с пышной юбкой – решать только тебе!



Хоть на край земли, хоть за край

В коллекции Nespresso Master Origins появилось еще несколько блендов, которые позволят тебе очутиться в самых отдаленных точках земного шара. Peru Organic перенесет высоко на склоны Анд, Nicaragua La Cumplida Refinada – в небольшой регион Ла-Кумплида, а Exclusive Edition Galapagos – на остров Санта-Круз, омываемый Тихим океаном.

Хлопай ресницами

Туш Cheeky бренда Paese удлиняет, приподнимает и подкручивает ресницы, создавая эффект распахнутого взгляда. Благодаря влагоустойчивой формуле она держится до 12 часов, но при необходимости быстро смывается водой либо специальным средством.



ИЗ АРХИВА

COSMOPOLITAN

ПОДПИШИСЬ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ В РЕДАКЦИИ*:

6 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 950 РУБЛЕЙ;
12 НОМЕРОВ ОБЫЧНОГО ФОРМАТА – 1850 РУБЛЕЙ;
6 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 815 РУБЛЕЙ;
12 НОМЕРОВ МАЛЕНЬКОГО ФОРМАТА – 1590 РУБЛЕЙ.

Доставка осуществляется простыми (или по желанию подписчика заказными/ценными) бандеролями Почты России. Для получения заказной/ценной бандеролью необходимо указать это в поле «Комментарий». При оформлении и оплате подписки до 5-го числа текущего месяца доставка начинается со следующего номера.





ИНТЕНСИВНАЯ РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ МЕЗОМАСКА, ПРИДАЮЩАЯ СИЯНИЕ КОЖЕ, MESO-MASK, FILORGA

50 первых подписчиков, оформивших заказ через наш интернет-магазин, получат в подарок интенсивную мезомаску для лица и зоны декольте **Filorga**.

ДЛЯ УЧАСТИЯ В РОЗЫГРЫШЕ ПОДАРКА ЗА ПОДПИСКУ **ВВЕДИ ПРОМОКОД «COCO 062105» («COCT 062134» ДЛЯ МИНИ-ФОРМАТА)** В ПОЛЕ «КОММЕНТАРИЙ» ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ. **ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДО 30 ИЮНЯ 2021 ГОДА.**

* Указанные цены действительны только при доставке по России.

Отдел подписки не несет ответственности за подписку, оформленную через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Как подписаться на журнал

ЧЕРЕЗ НАШ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН PREMIUM-PUBLISHING.RU/COSMOPOLITAN

Оформи подписку онлайн, оплатив ее банковской картой или получив персонифицированную квитанцию для оплаты через любой банк.

ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ

Просто позвони нам по телефону: 8 (495) 230-0014 или напиши на e-mail: podpiska@imedia.ru и сообщи свои ФИО, адрес доставки (включая почтовый индекс), номер телефона и срок, на который хочешь подписаться. Мы выставим квитанцию для оплаты.

ЧЕРЕЗ ПОЧТОВОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ТВОЕГО ГОРОДА

Подписные индексы в каталогах: «Почта России» – П 1360 (основной формат), «Пресса России» – 26 325 (основной формат), 29 500 (мини-формат).

ЧЕРЕЗ ПОДПИСНЫЕ АГЕНТСТВА

Контакты подписных агентств ты можешь уточнить по телефону: 8 (495) 230-0014 или написать нам по адресу: podpiska@imedia.ru.

ИЗ АРХИВА

ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ

Н **«Ника»:** пр-т Андропова, 13/32; (499) 550-6703
A **Adamas:** www.adamas.ru
Armani Exchange: ТРЦ Avenue Southwest; ТРК Vegas на Каширском шоссе; ТРК «Vegas Кунцево»; ТРК «Vegas Крокус Сити»; ТРЦ «Авиапарк»; ТРЦ «Афимолл Сити»; ТЦ «Европолис»; ТРЦ «Мега Белая Дача»; «Мега Теплый Стан»; «Мега Химки»; ТРЦ «Океания»; ТРЦ «Фестиваль»; Екатеринбург: ТРЦ «Гринвич»; ЦУ «Пассаж»; «Мега»; Казань: «Мега»; Краснодар: МЦ «Красная площадь»; Нижний Новгород: ТРЦ «Фантастика»; Омск: «Мега»; Сочи: ТЦ «Моремолл»; Уфа: ТРЦ «Планета»; www.lgcity.ru
B **Bally:** ЦУМ, ул. Петровка, 2
Bonprix: www.bonprix.ru
C **Calzedonia:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Chanel: Кутузовский пр-т, 48; 644-4848 **Coccinelle:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2; 225-7360
Conte: conteshop.com
D **Diego M:** Bosco Family, ТДК «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; www.dstylefashion.ru; Санкт-Петербург: ТД «Московский», Московский пр-т, 205в
Dzhav: ул. Петровка, 19
E **Ecco:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4; 933-5632; ecco-shoes.ru
Eres: ГУМ, Красная пл., 3
F **Faberlic:** faberlic.com
Furla: ГУМ, Красная пл., 3
G **Geox:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
H **H&M:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544
I **Incanto:** ул. Тверская, 19
Inshade: ГУМ, Красная пл., 3
L **Lady & Gentleman CITY:** ТРЦ «Мега Химки», Химки, мкр-н 8, Ленинградское ш., 5 км от МКАД
Lancel: ГУМ, Красная пл., 3
Laroom: ул. Петровка, 26, стр. 3
Levi's: ГУМ, Красная пл., 3; 725-4164 **Lime:** ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Louis Vuitton:** ГУМ, Красная пл., 3
Luisa Cerano: Lady & Gentleman CITY, ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
M **Madeleine:** madeleine.ru
Mango: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
Marella: ГУМ, Красная пл., 3
Marina Rinaldi: ГУМ, Красная пл., 3 **Marks & Spencer:** ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33
Max Mara: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а, стр. 4
Max&Co., Weekend Max Mara: ГУМ, Красная пл., 3; 620-3339 **Miu Miu:** ГУМ, Красная пл., 3 **MIUZ:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2
N **Nomination:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **No One:** ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343; noone.ru **P** **Pandora:** www.pandorarussia.ru
Paolo Conte: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Patrizia Pepe: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Pennyblack: ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская наб., 2; 660-6223; No One, ГУМ, Красная пл., 3 **Pertini:** No One, ГУМ, Красная пл., 3 **Pinko, Pinko Jeans:** ГУМ, Красная пл., 3; 620-3046 **Pollini:** No One, ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
Prada: ГУМ, Красная пл., 3
Principe di Bologna: www.noone.ru **Puma:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **R** **Ralf Ringer:** ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Ray-Ban:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Rendez-Vous:** ул. Неглинная, 8/10; 221-6767
Ruban: ЦУМ, ул. Петровка, 2
S **Sexy Fish:** Благовещенский пер., 19 **Sokolov:** sokolov.ru
s.Oliver: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Sportmax: ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
Sunlight: www.sunlight.net
Swarovski: ТРЦ «Европейский», пл. Киевского Вокзала, 2 **Swatch:** 2-й Сыромятнический пер., 1
T **Tamaris:** ул. 7-я Кожуховская, 9 **Tiffany & Co.:** ГУМ, Красная пл., 3; ул. Петровка, 3/1 **Tissot:** ГУМ, Красная пл., 3; 788-4343
TJ Collection: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а **Treasure Store:** ул. Петровка, 20/1
Twinset, My Twin: ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; 662-3305
U **Uniqlo:** ТРЦ Columbus, ул. Кировоградская, 13а
UNOde50: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Ushatava: ул. Петровка, 17/1
W **Wanna?Be!:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4
Women'secret: ТРЦ «Метрополис», Ленинградское ш., 16а
Z **Zarina:** ТЦ «Авиапарк», Ходынский б-р, 4; 644-4544

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

4 **4711 Acqua Colonia:** ibeauty.ru **Б** **«Бархатные ручки»:** ozon.ru
A **Anna Sharova:** annasharovabeauty.com **Aravia:** shop.aravia-prof.ru **Artistry:** amway.ru **AVON:** avon.ru
B **Bioderma:** pharmacosmetica.ru
Biosilver Gel 22: qnet.net
Biotherm: biotherm.ru **Byredo:** molecule.ru **C** **Carolina Herrera:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Cartier:** сеть магазинов «Рив Гош» **Cerruti:** ibeauty.ru **Chanel:** парфюмерно-косметический бутик Chanel, Охотный Ряд, 2 **Clarins:** сеть магазинов «Рив Гош» **Crispento:** nlstar.com **D** **Dior:** «Рив Гош», Tsvetnoy Central Market, Цветной б-р, 15 **Diptyque:** molecule.ru
Dolce & Gabbana: сеть магазинов «Л'Этуаль»
E **Eau Thermale Avene:** eau-thermale-avene.ru
Eisenberg: сеть магазинов «Л'Этуаль» **Elemis:** elemis.ru
Erborian: erborian.ru **Essence:** сеть магазинов «Подружка»
Estee Lauder: esteelauder.ru
Eveline Cosmetics: сеть магазинов «Подружка»
F **Faberlic:** faberlic.com
Foreo: foreo.com
Fresh: сеть магазинов Sephora
G **Garnier:** сеть магазинов «Рив Гош» **Giorgio Armani Beauty:** armanibeauty.com.ru
Givenchy: Articoli, ГУМ, Красная пл., 3 **Guam:** www.guam.ru **Gucci:** ЦУМ, Петровка, 2 **Guerlain:** сеть магазинов «Рив Гош»
Guinot: guinot-shop.ru
H **Haruharu Wonder:** beautyforce.store **Herbal Essences:** aushan.ru
Horse Force: horseforce.shop
I **Invisibobble Spruchie:** сеть магазинов «Рив Гош» **J** **Juice Beauty:** 4fresh.ru **K** **Kenzo:** сеть магазинов «Рив Гош»
Kiko Milano: kikocosmetics.ru
Klorane: pharmacosmetica.ru
L **Lancome:** lancome.ru **Laura Mercier:** сеть магазинов «Золотое яблоко» **Levrana:** levrana.ru
Librederm: ул. Тверская, 6
Limoni: limoni.ru
L'Occitane: loccitane.ru
Lumene: lumene-shop.ru
M **Mary Kay:** marykay.ru
Memo: molecule.ru **Mixit:** mixit.ru
N **Narciso Rodriguez:** сеть магазинов «Л'Этуаль» **NARS:** сеть магазинов «Л'Этуаль»
Ninelle: ninelle.ru **O** **Oriflame:** oriflame.ru **P** **Parfums De Marly:** сеть магазинов «Золотое яблоко»
Pantene: сеть магазинов «Л'Этуаль» **Payot:** сеть магазинов «Л'Этуаль» **Penhaligon's:** сеть магазинов «Л'Этуаль»
PI.N: shop.sozvezdie-pi.ru
Project V: projectvint.ru
Pupa Milano: сеть магазинов «Рив Гош» **S** **S+Summecosmetics:** summecosmetics.ru **Shiseido:** сеть магазинов Sephora **Siberian Wellness:** siberianhealth.com
Skinceuticals: skinceuticals.ru
St. Moriz: сеть магазинов «Рив Гош» **T** **Thalgo:** сеть магазинов «Л'Этуаль»
TIZO: skinguru.ru **U** **Uriage:** uriagestore.ru **V** **Valmont:** ЦУМ, ул. Петровка, 2 **Vichy:** vichyconsult.ru **Vivienne Sabo:** сеть магазинов «Л'Этуаль»
Y **YSL Beaute:** yslbeauty.com.ru

ЗДОРОВЬЕ И ФИТНЕС

A **Apriori:** сеть магазинов «Рив Гош» **B** **Bioniq:** bioniq.com
G **Guam:** guam.ru **N** **Nutrilite:** nutrilite.ru **R** **R.A.W.Life:** rawlifebar.ru **U** **Use Juice:** usejuice.ru

САЛОНЫ И КЛИНИКИ

А **Клиника эстетической медицины и косметологии «Азалия»:** azaliaclinic.ru
C **Clarins Skin SPA:** «Рив Гош» в ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, 2

ЦЕНЫ В МАГАЗИНАХ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ УКАЗАННЫХ В ЖУРНАЛЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗВОНИ И УЗНАВАЙ НАЛИЧИЕ ТОВАРОВ!



Шоу на стекле

Genesis GV80 постоянно оказывается на полшага впереди твоих ожиданий: он всегда найдет, чем удивить!



Проекция на стекле вызывает вау-эффект.

Ч

«Что за марка такая – Genesis?» – часто слышала я в ответ на рассказ о последнем тест-драйве. Объясняю: по сути это люксовое подразделение всем знакомого Hyundai. Герой сегодняшнего обзора – Genesis GV80 – появился на рынке совсем недавно: в премиальном сегменте нынче без кроссовера никуда.

Выглядит он великолепно: строгие линии кузова, правильные формы – ни одной «фальшивой ноты». Сажусь – и не понимаю, где оказалась. Всё указывает на то, что я за рулем привычных мне немецких машин – Audi или BMW. Интерьер тоже не по-корейски сдержанный. Комфортные, обтянутые перфорированной кожей кресла с кучей электрорегулировок, подогревом, вентиляцией и памятью. На потолке – кремовая искусственная замша алькантара. При нажатии кнопки запуска двигателя включилась подсветка, на бортовом мониторе загорелся логотип с крылышками, стрелка тахометра подскочила – и тишина. Я подумала, что произошла какая-то ошибка, на всякий случай перевела рычаг КПП в положение drive, отпустила зажатую педаль тормоза – и машина так же беззвучно тронулась.

Выехала на трассу – шел сильный дождь, темнело. Я решила сделать голубоватую подсветку приборов поярче и обнаружила на лобовом стекле полупрозрачную цифру – мою скорость на тот момент. Оказывается, Genesis укомплектован функцией проекции: можно увидеть показания навигационной системы, предупреждающие сигналы и массу другой полезной информации. Вот это сервис!

Детали решают всё!



По дизайну салон не уступает лучшим представителям класса: дорогие материалы и отточенная эргономика.



Передние сиденья мягкие, удобные, с обогревом, вентиляцией, массажем и кучей настроек.

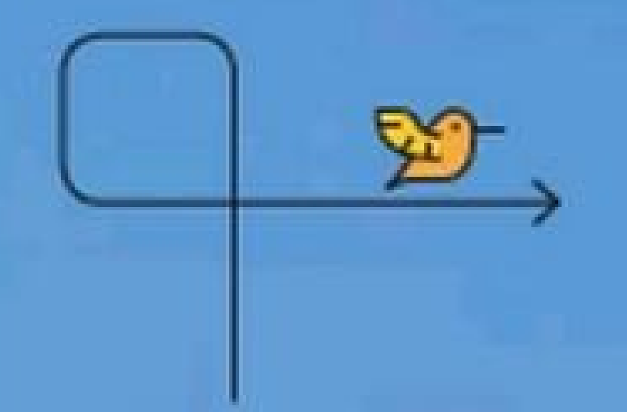


Огромный дисплей мультимедийной системы сразу бросается в глаза. Экран шикарный: отличная графика и высокая четкость.

ИЗ АРХИВА

Я иду тебя искать

А ты интересуешься, чем занимается любимый мужчина, когда вы не вместе? Оценить твои способности интернет-сыщицы поможет тест.

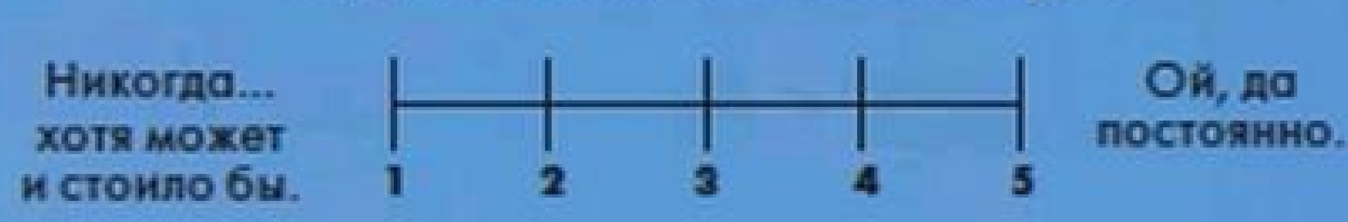


По пунктам

Выбери самый подходящий для тебя вариант ответа на каждый вопрос (смотри шкалу от 1 до 5). Затем сложи все баллы, прочитай наши выводы и сделай собственные.

1 Как часто ты проверяешь, на кого он подписался и кого лайкнул?

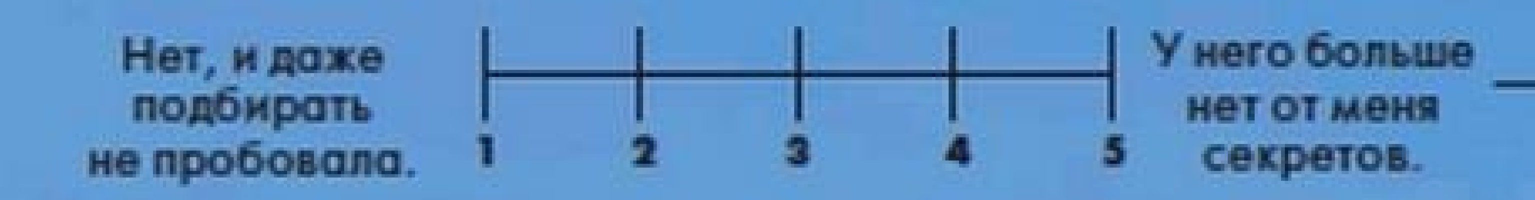
Никогда... хотя может и стоило бы.



Ой, да постоянно.

2 Знаешь ли ты пароли от всех его гаджетов?

Нет, и даже подбирать не пробовала.



У него больше нет от меня секретов.

минус 5 баллов, если у тебя везде один пароль.

3 Ты что-нибудь слышала о приложениях-шпионах?

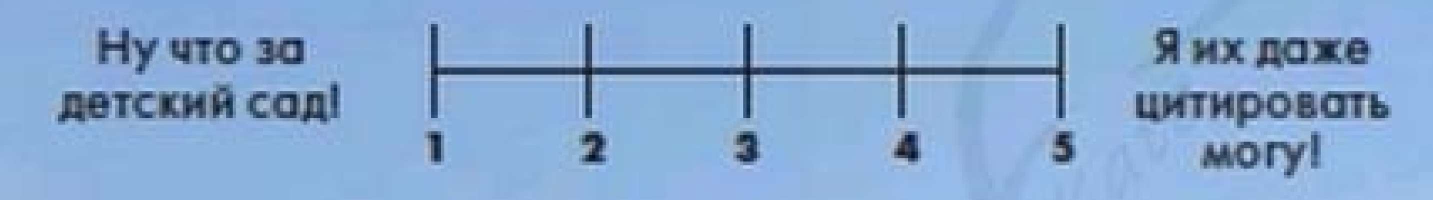
А что это?



Я давно выбрала лучшее из них и установила.

4 Ты в курсе, на какие паблики он подписан во «ВКонтакте»?

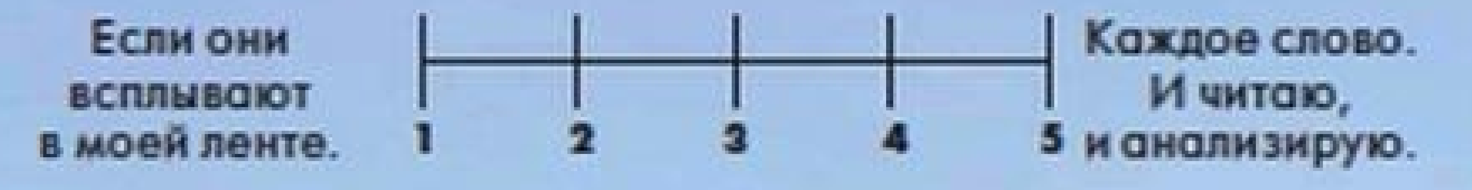
Ну что за детский сад!



Я их даже цитировать могу!

5 Ты читаешь все его посты и комментарии в Facebook?

Если они всплывают в моей ленте.



Каждое слово. И читаю, и анализирую.

минус 5 баллов, если у тебя нет аккаунта в Facebook.

6 Ты проверяешь, когда он последний раз был в Сети?

Специально нет.



Постоянно! Как иначе-то?

от 4 до 13 баллов

ДЕТИ ШПИОНОВ

Либо ты полностью доверяешь своему партнеру, либо просто не дружишь с техникой. Во всяком случае твои сыщицкие методы так же милы и забавны, как у Колобков из мультика.



ДЕТЕКТИВ-ЛЮБИТЕЛЬ

Ты эдакая Нэнси Дрю – еще не профи, но уже в теме: разобралась, например, как контролировать подписки и переписку бойфренда. Главное, чтобы желание всё знать не превратилось в манию.



ВЕЛИКИЙ СЫЩИК

Да ты женское воплощение Шерлока Холмса! От твоего всевидящего ока не скрыться ни в одной соцсети. Но хотела бы ты, чтобы кто-то так же шпионил за тобой?





SEATHERAPY*

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА МОРЯ, ОСТАНАВЛИВАЮЩАЯ ВРЕМЯ



- БИОТЕХНОЛОГИЯ ОБРАБОТКИ ВОДОРОСЛЕЙ BIOACTIVITY™ С ВЫСОКОЙ АНТИОКСИДАНТНОЙ ЗАЩИТОЙ
- ТЕХНОЛОГИЯ ДЕРМОАКТИВНЫХ НАНОСФЕР
- НИЗКОМОЛЕКУЛЯРНАЯ ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА



8 (800) 500-47-86
www.guam.ru


РИМ БИЗИРО РЕКЛАМА